የኮሎምቢያ ዲስትሪክት ጡት ማጥባት መመሪያ

የዲሲ (DC) ጡት ማጥባት ጥምረት ሕትመት

የውጪ ሽፋን በ

የፖብርዲዛይኑ ጆሄ ማሶን

ሌይአውት በ

የፖብርዲዛይኑ በንጃሚን ይሄ

የሽፋን ምስል በ

የካፐቸርድ ላይፍ ፎቶግራፍ ቶሻ ፍራንሰስ

የውስጥ ምስል በ

የሬድ ላንተርን ፎቶግራፍ ሬኔ ፊላድ ራይት

አርታኢያን

ዮዲት ካምፕበል፣ RN፣ IBCLC

ሙድዋ ካደሸ፣ MSN፣ RN፣ CCE፣ IBCLC

Charnise Littles, CBS

Rachel Lloyd, CLC

Melissa Rojas, CLC

Sahira Long, MD, IBCLC, FABM

Gwendolyn West, IBCLC

ዋና አዘጋጅ

ካንዲስ ዳወስ, MD

ይህ ሕትመት ሙሉ በሙሉ ወይም በከፊል ፈንድ የተደረገው በኮሎምቢያ አስተዳደር መንግስት የጤና መምሪያ የህዝብ ጤና አስተዳደር ነው።

ማውጫ

የተልዕኮ መግላጫ	4
የዲሲ ልጅ ለነርስ ሕግ ሙብት	5
በጡት ማጥባት ላይ የፖሊሲ መግለጫ	6
ጡት ማጥባትን ለማገዝ የሚያስችሉ ቅደም ተከተሎች	7
መረጃዎች ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች	8
ጡት ማጥባት ለሕፃን የሚኖረው ጥቅሞች	9
ጡት ማጥባት ለእናት የሚኖረው ጥቅሞች	11
ጡት አጥቢ—ልታደርጊው ትችያለሽ 10 መረጃዎች	12
እንዴት ልጅሽን በተሻለ መረዳት እንደሚቻል	14
ተጣብቆ	15
የጡት ማጥባት አያያዝ	16
የጡት ማጥባት ድጋፍን እንዴት ማግኘት እንዴሚቻል	17
በዋሽንግተን ዲሲ ውስጥ የጡት ማጥባት መገኛዎች	19
ሰቶች፥ ጨቅላ ሕፃናትና ልጆች (WIC)	26
እናቶች፥ ሕፃን ልጆቻችሁን ምን እንደሚትመግቡ መቼ እንደሚትመርጡ	27
ሁሉንም አባቶች መጥራት	28
የጤና እንሹራንስ ከእሱ ጋር ምን ሊሰራ ነው?	29
ጡትን ማለብያና የጤና እንሹራንስ	30
አንድን ጡት ማለቢያ ምረጪ	31
ወደ ትምህርት ቤት/ ስራ ክፍለ ጊዜ መመለስ	32
ጥቆማዎች ለስኬታማ ጡት ማለብ	34
የእናት ጡት ወተት መለየትና አያያዝ	35
የጡት ወተት የሚታለብበትን ዕቃ እንዴት በንፅህና መያዝ እንሚቻል	37
ለጡት ማጥባት ምቹ የሆነ ቀጣሪ መሆን	40
ለጡት ማጥባት ምቹ የሆነ የስራ ቦታ	41
ለጡት ማጥባት ምቹ የሆኑ ጤና ክብካቤ አቅራቢዎች	45
ለሕፃን ተስማሚ የሆኑ ሆስፒታሎችና ማዋለጃ ማዕከላት	46

©2019 D.C. Breastfeeding Coalition | www.dcbfc.org

የተልዕኮ መግለጫ

የዲሲ የጡት ማጥባት ጥምረት በኮሎምቢያ አስተዳደር ውስጥ ያሉት ሁሉም ጨቅላ ሕፃናት ጡት የመጥባት እድላቸው እንዲጨምር ለማድረግ የተቋቋመ ነው፡፡ ከእናቶችና ሕፃናት ጤና ባለሙያዎች፥ ከህዝብ ጤና ተቋማት፥ እና ከእናት ለእናት ድጋፍ ቡድኖች ጋራ በመሆን የዲሲ የጡት ማጥባት ጥምረት ጡት ማጥባት በመከላከል ረገድ ያለውን የጤና ጥቅሞች ግንዛቤና መረዳት እንዲዳብር የሚያደርጉትን ባህል ነክ የሆኑትን ፕሮግራሞችና አሰራሮችን ማስተዋወቅ፥ መጠበቅና መደገፍ ይፈልጋል፡፡ በጡት ማጥባት ምርምር፥ ድጋፍና ትምህርታዊ ተግባራት በኩል፥ ጥምረቱ የጤና ሽፋን በተለይ ህብረተሰቡ ውስጥ የሚኖሩትን ከሁሉም በላይ ተጋላጭ የሆኑ ጨቅላ ሕፃናትና ልጆች ጋር ያለውን ልዩነቶችን/ አለመጣጣሞችን ለመቀነስ ይፈልጋል፡፡

የጥምረቱ ዓላማዎች

- ከወሊድ በኋላ ወዲያው ባሉት ጊዜያት ውስጥ ጡት የሚያጠቡ እናቶች ቁጥር እንድጨምርና ብያንስ ለ1 ዓመት ወይም ከዚያ በላይ ጡት በማጥባት እንድቀጥሉ ማበረታት
- የ ዩ ኤስ አጠቃላይ ቀዶ ጥገና ጤናማ ሕዝብ (US Surgeon General's Healthy People) 2020 የጡት ማጥባት ግቦችን ማበረታታት
- ጡት ስለማጥባት ማማከርንና ሪፈራልን እንደማናኛውም የተለመደ ክብካቤ አድርጎ የሚያካትቱትን የጤና ባለሙያዎችና ሌሎች የመጀመሪያ ደረጃ የጤና እንክብካቤ አቅራቦዎችን በዋሽንግተን ዲሲ ውስጥ ቁጥራቸው እንጨመር ማድረግ
- ለቤተሰቦች፥ ለጤና ባለሙያዎች እና ከህብረተሰቡ ትክክለኛና ወጥ የሆኑ ስለ ጡት ማጥባት መረጃዎችን ለማቅረብ
- በሁሉም ቦታዎች በሆስፒታሎችና ማዋለጃ ማዕከላት ውስጥ ለጡት ማጥባት ምቹ የሆኑ ፖሊሲዎችና አካሄዶች እንዲኖሩ ለማበረታታት

አዚህ የቀረቡ መረጃዎች የጤና ችግሮችን ለመመርመር ተፈልጎ አይደለም ወይም የጤና እንክብካቤ ባለሙያን ቦታ ለመውሰድ አይደለም። ዘላቂ የሆነ ጡት የማጥባት ችግሮች ካሉሽ ወይም ተጨማሪ ጥያቄዎች የሞኖርሽ ከሆነ፥ እባክሽን የጤና እንክብካቤ አቅራብሽን አማክሪው። በማንኛውም በዚህ መመርያ በተጠቀሱት ብዝነስ ውስጥ የዲሲ ጡት ማጥባት ጥምረት ሽርክና ወይም ይገባኛል የሚለው ጥቅም የለውም።

የዲሲ ልጅ ስለማሰደግ መብት ሕግ

በፈብሩዋሪ 14 2008 ከንቲባ ኣድሪያን ኤም. ፈንቲ ለአሳዳጊ እናቶች ከሌላ የሚሰጥ ሕግ ፈርመዋል። ይህም ሕግ የሚባለው “የልጅ የማደግ መብት ሰብአዊ መብት አምንድመንት አዋጅ 2007” (Bill B17-0133)። **ሕጉ አንድ ሴት በዲሲ ውስጥ ከልጇ ጋር የመሆን መብት እንዳላትና የትምሆና ጡት ማጥባት እንሚትችል ሕጋዊ መሆኗን ያረጋግጣል።**

ሕጉ ማለት ቀጣሪዎች/አሰሪዎቸ ማቅረብ አለባቸው :

- ሚዛናዊ፥ ያለትከፈለ የእረፍት ጊዜ በዬቀኑ
- ጡት የሚያጠቡት እናቶች ጡት ማጥባት እንድችሉ ወይም ለልጆቻቸው ወተት እንዲያልቡ ንፁህ ቦታ

ጡት በሚታጠብበት ጊዜ በመልካም ነገር አልተያዝኩም ብለሽ የሚታስቢ ከሆነ እነዚህን አግኝአቸው፡ ቅሬታ ስለማቅረብን ለመማር በ202-727-4559 ላይ የሰብአዊ መብቶችን ። እንደዚሁም ደግሞ ቅሬታን ስለማቅረብ ሂዴትን በOHR ድህረ ገፅ ላይ www.ohr.dc.gov ላይ “የማግለል ቅሬታን አቅርቢ (File Discrimination Complaint)” በሚለው ላይ በመጫን መማር ይቻላል። ቅሬታዎች በአካልም ወይም በኦንላይንም ማቅረብ ያቻላል። ቅሬታን ለማቅረብ የሚረዱ ሁሉም ፎርሞች ከOHR ድህረ ገፅ ላይ ማውረድ ይቻላል። እባክሽን ማንኛውንም ከጡት ማጥባት ጋር በተያያዘ ለOHR በinfo@dcbfc.org የቀረበ ቅሬታ የዲሲ ጡታ ማጥባት ይምረት እንዲያውቅ አድርጊ።

በጡት ማጥባት ላይ የፖሊሲ መግለጫ

በዩናይትድ ስተትስ በሰቶችና ሕፃናት ጤና ላይ የሚሰሩት የሕክምና ተቋማት ሌሎችን ጨምሮ የሚከተሉት ናቸው፡

የአሜሪካየቤተሰብ ሐኪሞች አካዳሚ
www.aafp.org/online/en/home/policy/policies/b/breastfeedingpositionpaper.html

የአሜሪካየሕፃናት ሐኪሞች አካዳሚ
http://pediatrics.aappublications.org/content/129/3/e827.full?sid=686282a8-3fe6-4955-9070-90a2bee7119b

የአሜሪካ የአዋላጅ ነርሶች ኮሌጅ
http://goo.gl/krTLEj

የአሜሪካ የኦብስትሪሽያንስና ጋይናኮሎጂስት ኮሌጅ
http://acog.org/About-ACOG/ACOG-Departments/Breastfeeding

የስነምግብና አመጋገብ ስርዓት አካዳሚ
https://www.eatrightpro.org/-/media/eatrightpro-files/practice/position-and-practice-papers/position-papers/promotingbreastfeeding.pdf?la=en&hash=B4FF790A1B6E695F11E6BA78600DF6E2D8B3C716

የሴቶች ጤና፥ ኦብስተሪክ እና የጨቅላ ሕፃናት ነርሶች ማህበር
http://onlinelibrary.wiley.com/enhanced/doi/10.1111/1552-6909.12530/

ብሔራዊ የፔዲያትሪክ ነርሶች ባለሙያ ማህበር
http://goo.gl/C2prpk

ዓለም አቀፍ የጤና ድርጅት
http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/

ከላይ የተዘረዘሩት ኤጀንሲዎች እናቶች ጡት እንዲያጠቡ ይደግፋሉ ያበረታታሉ። ጡት ማጥባት ጨቅላ ሕፃናትን ትክክለኛ መመገቢያ ዘዴ መሆኑንን ለሕፃናት ጤናማ እድገት የተመጣጠነ የምግብ ምንጭ እንደሆነ ይገነዘባሉ።

ጥቂት ከተለመደ ውጪ የመሆኑ በስተቀር ጡት ማጥባት ያለዕድሜ የተመለዱትንና የታመሙትን ጨቅላ ሕፃናት ጨምሮ ለሁሉም ከሁሉም በላይ ተመራጪ መመገቢያ ዜዴ ነው። በግምት ከስድስት ወር በኋላ በሂደት ተገቢ ተጨማሪ ምግቦችን ጋር የእናት ጡት ብቻውን ሕፃን ልጅ የሚፈልገውን የተመጣጠነ ምግብ ያቀርባል። ስለሆነም፥ ጡት ማጥባት እስከ አንድ ዓመትና ከዚያም በላይ መቀጠል አለበት ወይም ጡት የሚያጠቡት ቤተሰብ እስከሚፈልጉት ጊዜ ድረስ መቀጠል አለበት። የእያንዳንዱን ድርጅቶች መግለጫ ለየብቻቸው ለማንበብ ወደ ድህረ-ገፃቸው ተመልከቺ።

ለጤና እንክብካቤ ባለሙያዎች ጡት ማጡባትን የመደገፍ ቅደም ተከተሎች

1. የጡት ማጥባት ፋይዳ ለማሳወቅ ቁርጠኝነት መኖር፡፡

2. ጡት ማጥባትን በመደገፍ ውስጥ አስፈላጊ የሆኑ ክህሎቶችን እንዲያዳብሩ ሁሉንም ሐኪሞችን፥ ጤና ክብካቤ ሰራተኞችን ማሰልጠን፡፡

3. ጡት ማጥባት ለእናትና ልጅ ስላለው ጠቀሜታዎች በእርግዝና ወቅት ለሴቶችና ቤተሰቦች አሳውቂ፡፡

4. ከሕክምና በኋላ ወደ ቤት ከተሸኙ አዲስ የተወለደን ልጅ ለመከታተልና ለመጎብኘት ከ 2-3 ቀናትን ማቀድህሀ፡፡

5. እንትዬዋ ወዴ ስራ ከተመለሰች በኋላም ጡት ማጥባት ማስጀመርና ለማስቀጠል ትምህርትና ድጋፍን ማቅረብ፡፡

6. ሕፃን ከተወለደ በኋንላ በመጀመሪያ ሰዓት ውስጥ ጡት ማስጀመርና ከዚያ በኋላ ደግሞ በፍላጎቱ እንዲሆን ማበረታታት፡፡

7. እስከ 6 ወራት የእናት ጡት ብቻ ማጥባትንና ከዚያም በኋላ ለአንድ ዓመትና ከዚያም በላይ ቀስበቀስ ተጨማሪ ምግቦችን መስጠትን በማበረታታት ጡት ማጥባትን ለእናትዬውና ለልጇ ለሁለቱም ፍላጎት ድረስ ጡት ማጠባቱ እንድቀጥል ማድረግ፡፡

8. በእርግዝና ጊዜ ጡትን በማየት እንደየአስፈላጊነቱ ትክክለኛ ምክረ-ሐሳቦችን ማቅረብ፡፡

9. በስራ ቦታ ጡት ማጥባትን የሚያበረታቱ ስራዎችን መደገፍ፡፡

10. የጡት ማጥባት አገልግሎቶችን ለመክፈል ኢንሹራንስ አቅራቢዎችን በማበረታታ የጡት ማጥባት ነትዎርክን በማስፋት ውስጥ ድጋፍ ማድረግ፡፡ በቢሮዎ ውስጥም ቦታ በማመቻቸት መደገፍ ይችላሉ፡፡

ጥቆማ ለጤና ክብካቤ አቅራቢዎች

እንደ ጤና ክብካቤ አቅራቢ፥ ለሚታለበው ጡት ለመክፈል የጤና ዕቅዶቸን ለማበረታታት በዲሲ ቤተሰቦች ስም ድጋፍ ማድረግ ይችላሉ።

ይሄ ደግሞ እንዴት እንሚሆን ነው፥

- ስለጡት ማጥባት ጥቅሞችና እንዴት ለልጅና ለእናት የሚወጣውን የሕክምና ክብካቤ ወጪ እንደሚቀንስ የጤና ዕቅድን ማስተማር።
- ተመጣጣኝ ክብካቤ አዋጅ ጡት ማጥባት አገልግሎትንና ለቤተሰቦቹ ያለክፊያ ትብብር የመሳሪያ ሽፋን እንደሚያስፈልግ የጤና ዕቅዱን አስታውሱ።
- የአሜሪካ ፔዲያትሪክስ አካዳሚ 3ኛ ወገን ከፋዮች የማጥባት አገልግሎቶችን እንዴ ወጪ ቆጣቢ እርምጃ እንደሚያቀርቡ ምክረ-ሐሳብ የሚሰጥ ደንብ ማስተላለፉን የጤና ዕቅዱን አስታውሱ።
- ለብዙ ጊዜ ቅሬታን እንዲያቀርቡና በእያንዳንዱ ጊዜ በተሻለ ዝርዝር መግለጫ እንድሆን ከቤተሰቦች ጋር በመሆን ስሩ። ይሄ ይሰራል—እና መሞከሩን ቀጥሉ!
- ለቢሉ እስከ ዝርዝር መግለጫው ከኢንሹራንስ ኮድ ቁጥሮች የጡት ማጥባት አገልግለት አቅራቢውን ጠይቁ። የዶክተሩን ምርመራ ወጤት/ፐርስክርብሽን ከኢንሹራንስ ፎርሙ ጋር አያይዙ።
- ሕፃን ልጁ የጤና ችግር ካለው (ያለ ዕድሜ የተወለደ፥ ለፎርሞላ ምግብ አለርጂክ ካለበት፥ ወዘተ) የጡት ማጥባት አገልግሎት ክፊያው ለሕፃን ልጁ የጤና ኢንሹራንስ ማመልከቻ መግባት አለበት። እናትዬው የጤና ችግር ካለባት ክፊያው በእናትዬዋ ማመልከቻ ላይመፈፀም አለበት።

የዲሲ ጤናማ ቤተሰብ (Medicaid)

የአስተዳደሩ ሕክምና ፕሮግራም ከሚያዝያ 1ቀን 2014 ጀምሮ ለሕክምና አስፈላጊ ሆና ከታዬ ለእናትና ከ0 እስከ 11 ወራት ላሉት ጨቅላ ሕፃናት የጡት አልቦ ማዘጋጀትንና የማጥባተ አቅርቦቶችን ይሸፍናል። ምናልባት እናት ነርሶች ከጨቅላ ሕፃናቸው በመደበኛነት የሚለዩ ከሆነ ለምሳሌ በስራ በመቀጠር ምክንያት የግል የኤለክትሪክ ጡት ማለቢያ ሊቀርብ ይችላል። የጡት ማጥባት አገልግሎቶች ምን ምን እንደሚሸፍኑ ለማየት በ-202-842-2810 ወደ አገልግሎቶቹ አባላት ጋ ይደውሉ።

ኮድ መስጠት፥

- የሆስፒታል ደረጃኤልክትሪክ ጡት ማለቢያ፥ CPT ባለ ኮድ E0604 ተጠቀሙ።
- የግል የኤልክትሪክ የጡት ማለቢያ፥ CPT E0603 ተጠቀሙ።
- ማንዋል የጡት ማለብያ, CPT E0602 ይጠቀሙ

ጡት ማጥባት ለሕፃን ልጅ ያለው ጠቀሜታዎች

ጡት የሚጠቡት ሕፃናት . . .

ጤናማ ሕፃናት ናቸው -

ጡት የጠቡ ሕፃናት፥

ያነሰ ጥቅማጥና ድርቀት ይኖራቸዋል

ያነሰ ብርድ ብርድ የማለት ይኖራቸዋል

ያነሰ የጆሮ እንፌክሽን ይኖራቸዋል

ያነሰ የሽንት ፊኛ እንፌክሽን ይኖራቸዋል

ያነሰ አደገኛ እንፌክሽን ይኖራቸዋል

ለማጅራት ገትር/መንንጃይትስ (የጭንቅላት እንፌክሽን) የመጋለጥ ዕድላቸው ያነሰ ነው

የጨቅላ ሕፃን ድንገት የመሞት ችግርም sudden (infant death syndrome (SIDS)) የመጋለጥ ዕድላቸው ያነሰ ነው

ያለ ዕድሜ የተወለዱ ሕፃናት ከላይ ያሉትን ጥቅሞች ላይ ተደምሮ የሚኖራቸው -

የተሻለ የዓይን ጥራት

ከትክክለኛው ጊዜ ቀድሞ የተወለዱት ሕፃናት የትልቅ አንጀት በሽታ (NEC በመባል የሚታወቅ) የመጋለጥ ዕድላቸው ያነሰ ነው

በተሻለ ጤናማ የሆኑ ልጆች -

ጡት የሚጠቡት ልጆች፥

ያነሰ አለርጅክ አለባቸው

ያነሰ አስም አለባቸው

ያነሰ እከክ

የተሻለ ጥርስና ፈገግታ

ጡት የሚጠቡት ሕፃናት

በተሻለ ጤናማ አዋቂ ሰው -

ጡት የጠቡ ሕፃናት፥

ለጡት ካነሰር የመጋለጣቸው ዕድል ያነሰ ነው

ትልቅ አንጀት የሚያቆስል በሽታ መጋለጣቸው ዕድል ያነሰ ነው

በስኳር በሽታ መያዛቸው ዕድል ያነሰ ነው

ያለቅጥ ለውፍረት መጋለጣቸው ያነሰ ነው

ፈጣን፥ ንቁና በተሻለ መልኩ የተመቹ ናቸው -

አንዳንድ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት ጡት የጠቡ ሕፃናት የተሻለ IQs አላቸው።
እንድ ሕፃን ለረጅም ጊዜ በጠባ ቁጥር የተሻለ ጥቅም ያገኛል ወይም ታገኛለች።

ጡት ማጥባት ለእናቶች ያለው ጠቀሜታ

ሌሎች ጡት የሚያጠቡት

በጣም ጤናማ አካል ይኖራቸዋል -

በመጀመሪያው ሳምንት፥ ጡት ማጥባት ማህፀን ወዴ ነበረበት ትክክለኛ መጠኑ እንዲመለስና ሴትዮዋንም ከወሊድ በኋላ ብዙ ደም እንዳይፈሳት ይከላከላል።

በመጀመሪያዎቹ ሶስት ወራት፥ ጡት ማጥባት ሴትዮዋ የአይረን አቅርቦቷን እንደገና አሳድጋ የደም ማነስ በሽታን እንድትከላከል ያግዛታል።

ጡት ማጥባት ካቆመች በኋላ፥ ልጇን ጡት ያጠባች እናትጠንካራ አጥንት ይኖራታል እንደዚሁም ደግሞ የዳሌ አጥንቷ የመሰበር ዕድል (ያነሰ ሆስተኦፕሮሲስ (Osteoporosis)) ይኖራታል።

በጡት ካንሰር እና በኦቫሪ (ovarian) ካንሰር የመያዝ ዕድሏ ያነሰ ነው።

በጣም ጠናማ የሆነ አእምሮ መግኘት -

ከወሊድ በኋላ ያነሰ የድብርት ሁኔታ

ያነሰ ጭንቀትና ውጥረት

በጣም የተረጋጋ ስሜት

ከሕፃን ልጆቻቸው ጋር የተሻለ ቀረቤታገንዘብ መቆጠብ -

ጡት ማጥባት በዓመት በግምት $1,300 ያድናል/ይቆጥባል

ሕፃን ልጆቻቸው ጤናማ ስለሆኑ ጡት ያጠቡ ሴቶች ጥቅት ቀናት ብቻ ከስራ ይቀራሉ።

በጣም የተሻለ ጊዜ ይኖራቸዋል -

የጡት ወተት ሁለም የተዘጋጀ ነው። መስፈር/መለካት፥ መቀላቀል ወይም ማሞቅ የሚባል ነገር የለም።

ሰውነታቸው ተሎ ብሎ ወደ ነበረበት እንዲመለስ ያደርጋል -

ጡት ማጥባት እናትዬዋ ቀድሞ ወደ ነበረችበት ከእርግዝና በፊት ወዳላት ክብደቷ እንድትመለስ ያግዛታል፥ በተለይ በእንብርትና ጭኗ አከባቢ እንዲመለስ ይረዳታል።

©2019 D.C. Breastfeeding Coalition | www.dcbfc.org

ጡት ማጥባት፡ ማድረግ ትችያለሽ!

1. **ቶሎ ጀምሪ –**
እንዲትዘጋጂበት ጡት ስለማጥባት በእርግዝናሽ ጊዜ መሰብ ጀምሪ፡፡ በተቻለ መጠን ሕፃን ልጅሽን ልክ እንደተወለደ ጡት ማጥባት ጀምሪ፡፡ ቶሎ መስጀመርና ቶሎ ቶሎ ማጥባት አድስ የተወለደ ሕፃን በቀላሉ እንድማር የሚያደርግና ችግሮችን የሚያስግድ ነው፡፡

2. **ምቾት ይሰማሽ –**
የተለመዱ 4 ጡት የማጥባት አቅጣጫዎች አብዛኛው እናቶች የሚጠቀሙት አሉ: የህፃናት አልጋ፥ የሚተላለፍ የህፃናት አልጋ እንዴ እግር ኳስ ወይም ካጠገብ በመጋደም ናቸው፡፡ ጡትሽ እንዳያምሽ ለመከላከል ሁሉንም 4ቱን አቅጣጫዎች በመማር ተጠቀሚ፡፡
ለጡት ማጥባት አቅጣጫዎች ለበለጠ መረጃ ገፅ 16ን ተመልከቺ

3. **ደጋግመሽ አጥቢ/ተንከባከቢ —**
በመጀመሪያዎቹ ሳምንታት፥ በቀን ብየንስ ከ 8-12 ጊዜ ልጅሽን ለማጥባት ሞክሪ፡፡ ከተወለደ በኋላ ልጅሽ ለመጀመሪያዎች ጥቅት ቀናት በብዛት የሚተኛ ሊሆን ይችላል፡፡ ብዙ የሚተኛ ህፃን ልጅ በደንብ ጡት አያገኝም፡፡ ዳያፐር መቀየር ወይም እግር ስር ማሸት ልጅ እንድነቃ ለማድረግ ጥሩ ዘዴ ነው፡፡

4. **ተጠግቶ መያዙን አረጋጊጪ –**
ልጅሽ ጡትሽን ጫፉን ብቻ መያዙን ብቻ ሳይሆን ወዴ ጡትሽ ተጠገቶ መያዙን እርገጠኛ ሁኚ፡፡ የማስተንፈሻ መሳሪያዎችን ከመተውሽ በፊት ነርሷን ወይም የጡት ማጥባት ባለሙያዋን ለእርዳታ ጠይቂ፡፡
በደንብ ጠጋ ስለማለት ለተጨማሪ መረጃ ገፅ 15 ተመልከቻ

5. **በፈለጉ ጊዜ ማቅረብ –**
ሕፃን ልጅሽ እስከሚያለቅስ አትጠብቂ! ማልቀስ የመራብ የቆየ ምልክት ነው፡፡ የራበው የሚመስል ከሆነ መግቢው፤ በምን ያክል የጊዜ ርዝመትና ድግግሞሽ መውሰድ እንደሚፈልግ እራሱ እንዲወስን አድርጊ፡፡ ብዙ ሕፃን ልጆች መጀመሪያ በየሁለት ሰዓት ይመገባሉ፡፡ ሌሊት ስለመመገብንም ዘስታውሺ፡፡ እየዋጠ መሆኑንም አዳምጪ፥ ሕፃን ልጅሽ እየዋጠ መሆኑን ቢያንስ ለ10 ደቂቃዎች መስማት አለብሽ፥ ይህ ልጅሽ በቂ የጡት ወተት እያገኘ ለመሆኑ ጥሩ ምልክት ነው፡፡
ልጅሽ የራበው መሆኑን በደንብ ለመረዳት ለተጨማሪ መረጃ ገፅ 14 ተመልከቺ

ጡት ማጥባት፥ ማድረግ ትችያለሽ!

6. ከሁለቱንም ጡቶች አጥቢው –

በእያንዳንዱ የምታጠቢበት ጊዜ ከሁለቱም ጡቶችሽ አጥቢ። በመጀመሪያዎቹ ጥቅት ቀናት ውስጥ ልጅሽ ሲጠባ ከአንድ ጡትሽ ብቻ ጠብቶ መጨረሱን ታያለሽ። ያ ደግሞ ምንም ማለት አይደለም፥ በሚቀጥለው ጊዜ ሲታጠቢ ከታቃራኒው ማጥባት ጀምሪ።

7. ለጡቶችሽ ጥንቃቄ አድርጊ –

ትንሽ ወተት ከጡትሽ በማውጣት ወደ ጫፉ አከባቢ ያለውን ጥቁሩን የጡት ክፍል ቀቢው። በእያንዳንዱ በሚታጠቢበት ጊዜ ለጥቂት ደቂቃዎች ጡት እንዲደርቅ አድርጊ። እጡትሽ ላይ ሳሙና ወይም ሎሽን አትጠቀሚ። የጡትሽ ጫፍ የሚያምሽ ከሆነ ንፁህ ዘይት መጠቀም ትችያለሽ። ጥንቃቄ፡ ከውል የተሰራ ልብስ አለርጅክ ካለብሽ ዜይትን አትጠቀሚ።

8. ጡጦ ወይም የእንጀራ ልጅ አቆይው –

ጡጦ ለማስጀመር ልጅሽ ዕድሜው ከ4-6 ወራት እስከ ደርስ ጠብቂው። ሕፃናት በጡጦ ወይም የእንጀራ ልጅ ጡጦውን መጥባት ከጀመሩ ሊምታታባቸው ስለሚችል ጡት መጥባትን እንቢ ሊሉ ይላሉ። ልጅሽ ጉልበቷን መጋቻ በማጠብ ላይ ጉልበቷን ከጨረሰች ጡት መጥባት ላይ ሊደክማት ይችላል።

9. እርዳታ ጠይቂ –

ባለበትሽን፥ ቤተሰብን እና ጓደኞችን ለቤት ውስጥ እርዳታ ጠይቂአቸው። ለሕዝብ ሀብቶች ዝርዝር ከ19-27 ገፅ ተመልከቺ።

10. ፋታ በይ –

ማናኛውንም ያለብሽን ጭንቀት ልጅሽ ይሰማዋል። ፀጥታ የሰፈነበት ቦታ፥ ድንግዝ ያለ መብራት መብራት ወይም ለስላሳ ዚበመክፈት አዘጋጂ። በአፍንጫሽ ቀስ ብለሽ ወዴ ውስጥ በአፍሽ ደግሞ ወዴ ውጪ ተንፍሺ። ልጅሽን ቀስ ብልሽ እያሻሽ ዝቅ ያለ ደምፅ ተጠቀሚ።

እንዴት ሕፃን ልጃችን በደንብ እንምንረዳ

ልጅሽ ሲያለቅስ መስማት አስጨናቂ ሊሆን ይችላል! ሕፃናት የሚያለቅሱበት ብዙ ምክንያቶች አሉ። አንዳንድ ጊዜ ሕፃናት ማልቀስ ይፈልጋሉ፥ ነገር ግን ለምን እንደሚያለቅሱ ማወቅ ደግሞ አንዳንድ ለቅሶዎችን ለመከላከል ሊረዳ ይችላል።

ሕፃን ልጅ የሚያለቅስበት ምክንያቶች፡

ዳያፐር እንዲቀየርለት ፈልጎ	ከአንተ አጠገብ መሆን እፈልጋለሁ
በደንብ ከሞቀው ወይም ከበረደው	ደክሞኛል
የሆነ የተለየ ነገር ማድረግ ሲፈልግ	ብቻዬ ነው
ክፍል ውስጥ በጣም ከፍ ያ ጩኸት ወይም ብርሃን ከሆነ	ርቦኛል

ሕፃን ልጆች ምን እንደሚፈልጉ ለእኛ የሚነግሩን ሌላ መንገድ አላቸው። ሰውነታቸውን ያንቀሳቅሱና ልክ ለእኛ እንሚያወሩት ድምፅ ያሰማሉ። እኛ ይህንን 'ይሕፃን ሳቅታ/ምልክት' እንላለን። ብዙ ዓይነት ምልክቶች አሉ፡

"እንቺን/አንተን መቅረብ እፈልጋለሁ" እያሉ ነው።

ዐይኖች ተከፍተው ፊታቸው ሲፍታታ

አንቺ ጋ ለመድረስ ይሞክራሉ

ፊታቸውን በማንሳት ፈገግ ይላሉ

"እረፍት እፈልጋለሁ" እያሉ ነው።

ራሳቸውን ወይም መላ ሰውነታቸውን ከእኛ ያዞራሉ

ሰውነታቸውን በማኮሳተር የተጨነቁ ይመስላሉ

ማወራጨት/ማቃሰት፥ ዐይኖቻቸውን ማሸት ወይም ሌሎች የድካም ስሜቶችን መሳየት

"ርቦኛል" እያሉን ነው።

እጆቻቸውን ወደ አፋቸው ማምጣት

ያዩትን ነገሮች መጥባት

በሆዳቸው መሳሳብ

ነቅተውና ምልክት መስጠት

Adapted with permission from: http://www.nal.usda.gov/wicworks/Sharing_Center/CA/SelfLearningModules/UnderstandingBabyEng.pdf

በደንብ ተጠግቶ መያዝ

በደንብ ተጠግቶ መያዝ፡ እንዴት የልጅሽ አፍ ጡትሽን እንደያዘ ማለት ነው።

ሕፃን በደንብ ጠጋ ብለውና አፉን አስግብቶ እንዲጠባ ማድረግ ጊዜና ልምምድ ይጠይቃል።

በደንብ ጠጋ ብሎ ስለመያዙ ጥሩ ምልክቶች

በደንብ መያዙ ነአንቺ ምቾት ይሰጣም

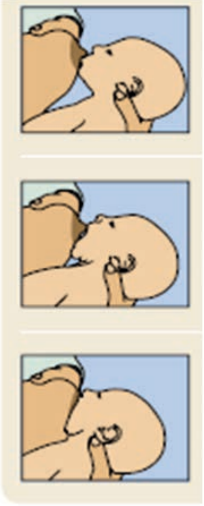
ሕፃኑ ራሱን እንዲያዞር ሳያስፈልገው እራሱና ሰውነቱ ወዴ ልብሽ የዞረ ከሆነ

የሕፃኑ አፍ የጡትሽን ጫፍ ሙሉ በሙሉ እና የጡትሽን ጥቁሩን ክፍል ሁሉንም ከሸፈነ

አብዛኛው ጥቁሩ የጡትሽ ክፍል ከታች በኩል ይልቅ ከላይ በኩል እየታየ ከሆነ

ከንፈሩ ወደ ውጪ እንደተገለበጠ የሕፃኑ አፍ በሰፊው ሲከፈት

የሕፃኑ አገጭ ጡትሽን ሲነካ



- ልጅሽ አፉን በሰፊው እንከፍት የልጁን ላይኛው ከንፈር ወይም አፍንጫውን በጡትሽ ጫፍ ነካኪው።

- የልጅሽ አፍ በሰፊው ሲከፈት፥ ልጅሽን ወዴ ራስሽ በማስጠጋት አገጩ መጀመሪያ ጡትሽን እንድነካ በማድረግ የልጅሽ አፍ ወዴ ላይ በመጠጋት ጡትሽ ጫፍ ላይ ይደርሳል።

- ከናፍርቶቹ ወደ ውጪ በመገልበጥ የልጀሽ አፍ በስፋት መከፈት አለበት። ልጅሽ ሲጠባና ሲዋጥ ሊትሰሚ ጥችያለሽ።

©2019 D.C. Breastfeeding Coalition | www.dcbfc.org

ጡት ለማጥባት እነዴት እንደሚያዝ

እንዳንድ እናቶች እንዚህን አቅጣጫዎች ሕፃን ልጃቸው በደንብ እንዲይዝ ያግዛል። ለእንቺ የሚመቸውን የተለያዩ አያያዝ መንገዶችን እንዲትሞክሪ ሊፈለግ ይችላል።

የሕፃናት መያዣ አልጋ

አዲስ ጡት ለሚያጠቡት እናቶች ጥሩ ነው ምክንያቱም ልጅሽን በደንብ ይደግፍና ልጅሽን እያጠባሽ በደንብ ሊታይ ትችያለሽ። ልጅሽን እያጠባሽ ካለው ጡትሽ በተቃራኒ ያዝረው። ልጅሽን ከኋላ በኩል አንጉን በመደገፍ ጡትሽ እስከ ደርስ ወደ ላይ ያዝረው። ሰውነቱ በቀጥታ እንዳለ ልጁን ሙሉ በሙሉ ወደ ራስሽ አዙሪ። ሌላኛውን እጅሽን ጡትሽን ለመደገፍ ተጠቀሚበት።

የእግር ኳስ አያያዝ

የመለስተኛ ቀዶ ጥገና ላደረጉ (C-section) ወይም ትላልቅ ጡት ላላቸው እናቶች መልካም ነው። ልጅሽን በአጠገብሽ በመያዝ በጡትሽ ጫፍ ልክ በማድረግ ወዴ ላይ እንዲያይ አድርጊው። በእጅሽ መዳፍ ከኋላ በኩል የልጁን አንገት ያዝረው። ልጅሽ በእቅፍሽ ውስጥ ይሆናል።

በጎን ማስተኛት

የመለስተኛ ቀዶ ጥገና ላደረጉ (C-section) እናቶች መልካም ነው። ልጅሽ ወዴ እንቺ ዞሮ እንዴ ተኛ ከእሱ አጠገብ ጋደሚ በይ። ልጅሽ በቀጥታ መስመር መሆን አለበት። ለደህንነት ያህል ነቅተሽ ጠብቂ

በማስደገፍ መያዝ

ጡት በማጥባት ልምድ ላላቸው እናቶች መልካም ነው። የልጅሽ ሰውነት ሆዱ ከሆድሽ መሆን አለበት።

ከዩ ኤስ ጤናና ሰብአዊ አገልግሎቶች መምሪያ የእናቶች ጤና ፅ/ቤት በተገኘ ፈቃድ የታደሰ ነው
www.womenshealth.gov

የጡት ማጥባት ድጋፍ እንዴት እንደሚገኝ

እንዳንድ ጊዜ እናቶች እና ቤተሰቦች ጥያቄዎች ወይም ሐሳብ ይኖራቸዋል። ይሄ ትክክለኛ ነው። ልጅሽን ጡት ማጥባት ለመደሰት ከፈለግሽ ለእርዳታና ማበረታቻ የሚትደርሺበት መንገዶች አሉ።

የጡት ማጥባት ድጋፍ አገልግሎቶች፥ ሁለቱም ልጅሽ ከመወለዱ በፊትና ከተወለደ በኋላ ጠቃሚ መረጃ እና ድጋፍ ልሰጥሽ ይችላል።

ጡት የሚያጠቡቡት ክፍል፡

የትምህርት ጊዜያት በአከባቢው ማዋለጃ፥ በክልኒክ ወይም በእንስትራክተር ቤት ውስጥ ሊዘጋጁ ይችላሉ። እነዚህ ትምህርቶች የሚያስተመሩት:

- ጡት ማጥባት ላንቺና ለልጅሽ ያለው ጠቀሜታዎች
- ሲትመግቢ ልጅሽን እንዴት መያዝ እንዳለብሽ
- በምን ያህል ጊዜ ልዩነት እና እስከ ምንያህል ጊዜ ቆይታ
- ሕፃን ልጅሽ በቂ የሆነ የጡት ወተት እያገኘ መሆኑን እንዴት መናገር እንደሚቻል
- ወደ ስራ ለሚመለሱበት ጊዜ ወተት መሰብሰብና ማከማቸት
- መቼ እርዳታ እንደሚጠየቅ

ከየት ትምህርት እንደምታገኝ ከመጠየቅ ወደ ኋላ አትበይ። ምናልባት ለትምህርቱ ትንሽ ክፍያ ሊኖር ይችላል

የጡት ማጥባት ባለሙያ፡

ብዙ የተለያዩ ማዓረጎች ያላቸው በልዩ ሁኔታ የሰለጠኑ ባለሙያዎች አሉና በማዋለጃ ተቋማት ወይም በቤት ሊረዱሽ ይችላሉ። አይተሻቸው ይሆን ይሆናል IBCLC፣ CLC፣ CLE እና CLS ከስማቸው በኋላ፤ ሁሉንም እጅግ በጣም መርጥ ምክር ሊሰጡሽ ይችላሉ።

ነፃ ሆነሽ መነሻዎቹን ምን እንደሆኑ፥ ጡት የሚያጠቡትን ለምን ያህል ጊዜ እየረዱአቸው እንሆነ፥ የት እንደሰለጠኑ ወይም ሌሎች ለአንቺ ጠቃሚ የሆኑ ጥያቄዎች ጠይቂያቸው፥

የጡት ማጥባት ድጋፍ

ልጅሽ ከመወለዱ በፊት

ጡት ስለማጥባት ማሰብ ጀምሪ፥ ጡት ማጥባት ስለሚያነሱ ነገሮችን አንብቢ፥ ጡት ማጥባት ላይ ትምህርት ውሰጂ፥ እነዴዚሁም የጤና ክብካቤ ድጋፍ አቅራቢሽን ጠይቂ። እገዛና መረጃ ማግኘት ለሚትችሉበት ቦታዎች ስለጡት ማጥባት ያሉትን በገፅ 19 ተመልከቺ ።

ልጅሽ ከተወለደ በኋላ :

የማዋለጃ ተቋሙን ከመልቀቅሽ በፊት፥ ለልጅሽ የዶክተር ቀጠሮ አድርጊ እና እቤት በሚትሆኚበት ጊዜ ጡት በማጥባት ላይ የሚረዳሽ መረጃ ማግኘትሽን እርግጠና ሁኚ። ስለእነዚህ ጠይቂ፡

- እቤት ሊገበኙሽ የሚችሉ የጡት ማጥባት ባለሙያዎች
- ለጡት ማጥባት እርዳት አንቺና ልጅሽ የት መሄድ እነዳለብሽ፥ ስለክፊያ፥ ቦታ እና የስራ ሰዓትን ጠይቂ።
- ለእርዳታ ለመደወል የስልክ ቁጥሮች

ጡት ማጥባት ድጋፍ ቡድኖች :

እናቶች ድጋፍ፥ ማበረተቻ፥ አድናቆት እና ጓደኞች፥ ተመሳሳይ ዕድሜ ያላቸው ልጆች እናቶች ቡድኖች ጋር መሆን ይፈልጋሉ። እነዚህን ቡድኖች ፈልጊ፡

- ጡት ማጥባት USA
- Mocha Moms
- La Leche League
- WIC
- የአከባቢ ማዋለጃ ተቋም ቡድኖች

ጡት የማጥባት መፅሐፍ :

በቅርብ በሚገኘው ቤተ-መፅሐፍት ብዙ ስለጡት ማጥባት የሚያነሱ አሉ። ብዙዎች በብዙ የተለያዩ ቋንቋዎች መፅሐፍት አላቸው። እንዳነድ ጊዜ ማዋለጃ ተቋማት፥ የጡት ማጥባት ባለሙያዎች እና የድጋፍ ቡድኖች የሚነበቡ ወይም የሚዋሱ መፅሐፍቶችን አላቸው። የአከባቢ መፅሓፈት መደብሮችም ሰፊ የመፀሐፍት ምርጫ አላቸው። እባክሽን በፎርሙላ ኩባንያዎች ተፃፉት ነገሮች ላይ አለመመርኮዝ።

ስለ ጡት ማጥባት የሚያነሱትን በገፅ 19-25 ተመልከቺ ለስልክ ቁጥሮች፥ ለትምህርትና ባለሙያ።

ጡት ማጥባት ንብረቶች/ሀብቶች

መገኛ አከባቢ አማካሪዎች

Jane J. Balkam, PhD, APRN, CPNP, IBCLC

የስራ ስም: Babies n Business
ለምትሰራ እናት አገልግሎቶች ባለሙያ መሆን
መገኛ ቦታ: Bethesda, MD
ስልክ: 301-656-2526
ኢሜይል: jbalkam@aol.com
ድህረ-ገፅ: www.worksitelactation.com
ስላይድ ስከል: አይ

Ann Faust, IBCLC, LLLL

የስራ ስማ: Bሕፃንና እኔ የማጥባት አገልግሎቶች
አገልግሎቶች: የቤት ጉብኝት፥ የተላመደና የማባበል ማጥባት፥ የእንዳነድ ሆስፐታል ጉብኝቶች፥ እንደዚሁም ተመልከቺ ደንበኞች በኮሎምቢያ ፅ/ቤት
መገኛ ቦታ: 9551 Wandering Way Suite B፣ Columbia፣ MD 21045 (የሐዋርደ ካውንቲንን የሚያገለግልና ጠሞነትጎመሪና ባልትሞር ክፍለ-ግዛቶች)
ስልክ፡ 240-893-3808
ኢሜይል: annfaust@babyandmelc.com
ድህረ-ገፅ: www.BabyandMeLC.com
ስላይድ ስከል: አዎ + ነፃ አገልግሎቶች ለተወሰኑ WIC ደንበኞች

Ania Gold, IBCLC

አገልግሎቶች: የቤት ጉብኝት፤ በቤት ጉበኝት መልክ እንደዚሁም ደግሞ በስልክ፥ ኢሜይልና ስካይፒ ክትትል መልክ ሰፋ ያለ ማጥባት ምክሮችን ይሰጣል።
መገኛ ቦታ: የሞንትጎመሪ ካውንቲ፣MD እና DC ሜትሮ አከባቢ
ስልክ: 240-620-5134
ኢሜይል: agoldibclc@gmail.com

Tamika Harris, CBS

አገልግሎቶች: የግል የጡት ማጥባት ማማከር (እቤት፥ ፀ/ቤት፥ ወይም ኤሌክትሮኒክ) እና የጡት ማጥባት ትምህርት
መገኛ ቦታ: የኮሎመቢያ ግዛት፥ ሜሪላንድ እና ሴሜን ቨርጂንያ
ስልክ: 443-889-3947
ኢሜይል: tamika.harris@breastfeedingusa.org

Susan Howard, RN, IBCLC

የስራ ስም: Arlington Lactation, LLC
አገልግሎቶች: በሐርልንገተን አከባቢ ላሉት ቤተሰቦች የእቤት እስጥ ጡት ማጥባት ድጋፍ። ከምላስ መተሳሰር፥ እናትና ልጅ መካከል በተወሳሰበ የጤና እክል፥ ጡት የሚያልብ ሰራተኛ እናቶች ጋር ልዩ ፍላጎት።
መገኛ ቦታ: Arlington, VA
ስልክ: 703-651-6466
ኢሜይል: susan@ArlingtonLactation.com

©2019 D.C. Breastfeeding Coalition | www.dcbfc.org

Kimberly Knight, RN, BSN, IBCLC, RLC

አግልግሎቶች: የግል የጡት ማጥባት ትምህርቶች፥ መዴላ ማለቢያ ሽያቺና ክራይ ያጠነውም በ
ዕድሜያቸው ሳይደርሱ የተወለዱ ሕፃናትና በስራ ቦታ ማጥባት
መገኛ ቦታ: Severna Park, MD
ስልክ: 410-533-5343
ኢሜይል: knightsgang@verizon.com
ስላይድ ስኬል: ማመልከት ይቻላል

Kathleen Logan, RN, CPNP, IBCLC

አግልግሎቶች: እበት ውስጥ ማጥባት የምክር አገልግሎት
መገኛ ቦታ: Arlington, Alexandria, and NW DC
ስልክ: 703-869-6222
ኢሜይል: kathlogan@gmail.com
ስላይድ ስኬል: ተቀናሽ ዋጋ ሊሰራ የችላል

Kathy McCue, RN, MS, FNP, IBCLC

የስራ ስም: ሜትሮፖሊታነ ጡት ማጥባት
አገለግሎቶች: የምክር አገልግሎት በቤትሽ ወይም በአንዱ ፅ/ቤቴ
መገኛ ቦታ: Bethesda, Rockville and Silver Spring
ስልክ: 301-943-9293
ኢሜይል: metropolitanbreastfeeding@gmail.com
ድህረ-ገፅ: www.metropolitanbreastfeeding.com
ስላይድንግ ስኬል: አዎ

Lola Ogungbade, MS, IBCLC

አገልግሎቶች: የቤት ጉብኝቶች
መገኛ ቦታ: ፕሪንስ ጆርጅ ካውንቲ፥ ሞንተጎምሪ ክፍለ-ግዛትና DC
ስልክ 240-464-3767
ኢሜይል: Lola@MyLactationConsultant.org
ስላይድንግ ስኬል ሊያመለከት ይችላል

Alexandra Walker, MA, IBCLC

አገልግሎቶች፡ መመለስ የቻለው መሰረታዊ የጡት ማጥባት ፍላጎቶችንና፥ ማናጅመነት እና ሌሎች ጉዳዮች (ጡጋ ብሎ በሙሉ፥
ክብደት መቀነስ/መጨመር፥ ማለብ)። የቤት ጉብኝትም ይኖራል።
መገኛ ቦታ: ዲሲ (DC) ሜትሮ አከባቢ
ስልክ: 301-646-5747
ኢሜይል: alex@bcclactation.com
ድህረ-ገፅ: www.bcclactation.com

Gwendolyn West, IBCLC, CCE, CLA, CHt (ስፓኒሽ ተናጋሪዎች-)

አገልግሎቶች: የደንበኛ ጉብኝቶች፥ የብሮ መማክርት፥ ጡት ማጥባትና ስለወሊድ ትምህርት፥
ተቋማዊ ስልጠና/ድጋፍ
መገኛ ቦታ: DC, MD, and Northern VA
ስልክ: 202-642-9662
ስላይድንግ ስኬል አዎ

ጡት የሚያጠቡበት ማዕከል

የጡት ማጥባት ማዕከል ለታላቋ ዋሽንግተን

አገልግሎቶች: የፅ/ቤት ጉብኝት፥ የታለበ መከራይት፥ እና ነፃ ጡት ማጠቢያ ክፍሎች። ጡት የማጥባት መሳሪያዎች ለሽያጭ ይኖራሉ። ያለምንም ክፍያ ሐሙስ ላይ እናቶች WIC ስ, ሲወስዱ እናያለን (ቀጠሮ ያስፈልጋል)።
አድራሻ: 1020 19th St NW, Suite 150, Washington, DC 20036
ስልክ: 202-293-5182
ድህረ-ገፅ: www.breastfeedingcenter.org

ችልድረንስ ናሽናል እስት ኦፍ ሪቨርስ የጡት ማጥባት ድጋፍ ማዕከል (Children's National East of the River Lactation Support Center)

አገልግሎቶች: ከወሊድ በፊት የጡት ማጥባት ትምህርት፥ ጡትን ካጠቡ በኋላ ወደ ቤት መመለስ ላይ ምክር፥ ከእናቶች ለእናቶች የድጋፍ ቡድን። አገልግሎቶቹ ነፃ ናቸው.
አድራሻ: 2101 Martin Luther King, Jr Ave SE, Washington, DC 20020
ስልክ: 202-476-6941
ኢሜይል: lactationsupport@childrensnational.org
ድህረ-ገፅ: www.childrensnational.org/choose-childrens/deciding-on-care/support-for-families/lactation-services

ጂዎርጅታዎነ ዩንቨርሲቲ ሆስፒታል ጡት ማጥባት ማዕከል

አግልግሎቶች: የቢሮ ጉብኝቶች፥ የከወሊድ በፊት ጡት የማጥባት ትምህርት፥ የድግፍ ቡድን፥ ሽያጭና ክረይ የጡት ማጥበት መሳሪያዎች/ማለቢያ። ፋይናነስ ለሚፈልጉት በሽተኛች በቅናሽ ዋጋ።
አድራሻ: 3800 Reservoir Rd NW, Washington DC 20007
ስልክ: 202-444-6455
ኢሜይል: parentingservices@gunet.georgetown.edu
ድህረ-ገፅ: www.medstargeorgetown.org/our-services/womens-health/treatments/parenting-and-lactation-services/

INOVA Fair Oaks ጡት ማጥባት ማዕከል

አድራሻ: 3600 Joseph Siewick Drive, Fairfax, VA 22033
ስልክ: 703-391-3908
ድህረ-ገፅ: www.inova.org/healthcare-services/womens-health/locations/inova-fair-oaks-hospital/childbirth-services/breastfeeding-center.jsp

ማጥባት ማዕከል በ INOVA Alexandria Hospital

አድራሻ: 4320 Seminary Rd, Alexandria, VA 22304
ስልክ: 703-504-7867
ድህረ-ገፅ: https://www.inova.org/healthcare-services/womens-health/locations/inova-alexandria-hospital/childbirth-services/index.jsp

ብሔራዊ የጡት ማጠብ ድገፍ ማዕከል

አገልግሎቶች: ጡት ማጥባት ትምህርት፥ ምክሮች እና ከወሊድ በፊት ትምህርት (እንግሊዝኛ/ስፓንሽ). ለWIC ደንበኞች ነፃ ነው።
Address: የሐዋርድ ዩንቨርሲቲ ሆስፒታል 2041 Georgia Ave NW Washington, DC 20060
ስልክ፡ 202-865-1316
ኢ-ሜይል GWest@huhosp.org
ድህረ-ገፅ: www.huhealthcare.com/healthcare/hospital/departments/pediatrics/support-groups

Shady Grove/አድቨንቲስት የጤናእንክብካቤ ተመላላሽ ታካሚ የማጥባት አገልግሎቶች

አገልግሎቶች: ስለማጥባት ምክክር፤ የጡት ማጥባት ትምህርት፥ ድጋፍና አብሮነት (BEST) ደጋፊ ቡድን
አድራሻ: 9901 Medical Center Drive, Rockville, MD
ስልክ: 240-826-6667
ድህረ-ገፅ: www.shadygrovebaby.com

እናት - ለእናት ድጋፍ ቡድኖች

USA ጡት ማጥባት

USA ጡት ማጥባት ተልዕኮ ነፃ ማስረጃ ላይ የተመሰረተ ጡት ማጥባት መረጃ እና ድጋፍ እንደዚሁም ደግሞ ጡት ማጥባትን እንደ ባዮሎጅካልና ባህላው ኖርም ማስተዋወቅ ነው።

እባክሽን አከባቢ ያለውን ምህራፍ ያግኙ ወይም ለበለጠ መረጃ www.breastfeedingusa.org/ ይጎብኙ

Northern Virginia: www.facebook.com/breastfeedingusaNOVA/
Montgomery County, Maryland: www.facebook.com/BreastfeedingUsaMontgomeryCountyMDChapter/

La Leche League of DC — **877-452-5324** / **877-4-LaLeche**

ነፃ የስልክ ድጋፍና ወራዊ ስብሰባን ያቀርባል።
www.lllofmd-de-dc.org

Mom's Got Milk Club – እስት ኦፍ ዘ ሪቨር ላክተሽን ማጥባት ድጋፍ ማዕከል — **202-476-6941**

በወር 2ኛ ሐሙስ በ 1:30 PM, 2101 Martin Luther King Jr Ave SE, ዋሽንድተን ዲሲ 20020

የሕዝብ ሀብቶች

ኮሙኒቲ ሆፕ የቤተሰብ ጤናና ማዋለጃ ማዕከል **202-398-5520**

በሆስፒታል ወይም ማዋለጃ ማዕከል፣ እንደዚሁም ደግሞ ለልጆች እና አዋቂ ወንዶችና ሴቶች የመጀመሪያ እንክብካቤ አማራጭ (የቡድን ቅድሜ ወሊድ እንክብካቤን ጨምሮ) በደንብ ለሴትና ቅድሜ ወሊድ እንክብካቤን ያቀርባል። የጡት ማጥባት አቻ መካሪዎች ለሁሉም ክትትል ለሚያደርጉ ሴቶች እስከ ከወለዱ በኋላ ድረስ ይኖራል።

ዲሲ (DC) WIC **800-345-1WIC** **202-442-9397**

በከተማዋ በብዙ ቦታዎች ነፃ የጡት የጡት ማጥባት አማካሪዎች። ወደ ትምህርት ቤት ወይም ስራ በሕክምና ፍላጎት የሚመለሱ እናቶች ጡት ማለቢያ ይቀበላሉ። የገቢ መመሪያውን የሚታሚይ ከሆነ ለማየት ደውይ። እባክሽን የውጪ ቋንቋ አገልግሎቶችን ስለሚሰጡ ሳይቶችን ጠይቂ።

ጤናማ ሕፃናት ፕሮጀክት **202-396-2809**

ነፃ የቤተሰብ ትምህርት ለወጣት ደንበኞችና የቤት ጉብኝት ለሁሉም በፕሮግራሙ ለተመዘገቡት ደንበኞች በሙሉ ያቀርባል።
www.healthybabiesproject.org

መለማመጃ **pacify.com**

በስማርት ስልክ አፕልከሽን ለሚፈልጉት የጡት ማጥባት ድጋፍ አለ። ለWIC የተመረጡት እናቶች ነፃ ነው። ለአጠቃላይ ሕዝብ ግን በሽጣጭ ይገኛል።

ማዋለጃ ተቋማት ጡት ማጥባት አገልግሎቶች

በጤና ተቋም ልጆቻቸውን የወለዱ ለራሱ ታካሚዎች ማዋለጃ ተቋማት ልዩ ስታፍ “የማጥባት አማካሪዎች” አላቸው እነዚህም ብዙውን ጊዜ ጡት የማጥባት አገልግሎቶችን ይሰጣሉ። እነዚህ አገልግሎቶች በማዋለጃ ተቋማት ይሰጣሉ። አንድ እናት አንደ ወዴ ቤት ከሄደች፥ የስልክ አገልግሎት ይኖራል እንደዚሁም ደግሞ አንዳንድ ተቋማት የሚወጡትን ታካሚዎች የማድረስ አገልግሎቶችንና በማዋለጃ ተቋማት ክፍልንመመ ያቀርባሉ።

የሆፕ ማህበረሰብ የቤተ ሰብ ጤናና የልደት ማዕከል (Community of Hope Family Health and Birth Center)	202-398-5520
ጆርጅ ዋሽንግተን ዩንቨርሲቲ ሆስፕታል	202-715-4248
ሜድስታር ጆረጅታውን ዩንቨርሲቲ ሆስፒታል	202-444-6455
ሐዋርድ ዩንቨርሲቲ ሆስፒታለ	202-865-3505
ሲብለይ መታሰቢያ ሆስፒታለ	202-243-2321
ሜድስታር ዋሽንግተን ሆስፒታል ማዕከል	202-877-2838

የጡት ማለብ ክራይ እና የጡት ማጥባት መሳሪያዎች

Ameda	**1-866-99AMEDA**
www.ameda.com	1-866-992-6332

Medela, Inc.’sጡት የማጥባት ብሔራዊ ኔትዎርክ	**1-800-TELLYOU**
www.medelabreastfeedingus.com	1-800-835 - 5968

ብሔራዊ የሰቶች ጤንነት መረጃ	**1-800-994-9662**
www.womenshealth.gov/breastfeeding	

የተለዩ ሀብቶችና ስልጠናዎች

ማጥባት ማስተማሪያ ቁሳ ቁሶች **703-868-1849**

ማጥባትን የሚቆጣጠር ባለሙያ ከ20 ዓመት በላይ ላሉት ባለሙያዎች/ሰራተኞች ስልጠና መስጠት። አንላይንና አንሳይት ትምህርቶች ይገኛሉ።
የማጥባት አማካሪነት ስልጠና (45 እና 90 ሰዓታት)፥ለሕፃን ምቹ ሆስፒታል ስልጠና (20 ሰዓታት)፥ ጡት ማጥባት ባለሙያ ነርስ (45 ሰዓታት)፥ ተኘታ ለሚትታከም የጡት ማጥባት ባለሙያ (7 ሰዓታት) እና ሌሎች በተጨማሪ።
ለዝረዝሩ Vergie Hughes፥ RN፥ MS፥ IBCLC፥ FILCA አነጋግሪ።
ProgramManager@LactationTraining.com

የብለስ (BLESS) እንቅስቃሴ **202-865-3505**

ጡት ባጥባት ትምህርት ድጋፍ አገልግሎቶች (BLESS)
የሐዋርድ ዩንቨርሲስቲ ሆስፐታል

ሰቶች፥ ጨቅላ ሕፃናትና ልጆች (WIC፥)

ቆንጆ ጅማሮዎች ክለብ C

የቆንጆ ጅማሮዎች ክለብ ለልጆቻቸው የጡታቸውን ወተት በመስጠት ጤናማ ሕይወት እንዲጀምሩ ድጋፍ ያቀርባል።

የቆንጆ ጅማሮዎች ክለብ ጡት ለሚያጥቡት እናቶች፥ ነፍሰ ጡር ሴቶችና የቤተሰብ አባላት ሌሎች ነፍሰጡር ሴቶችንና አድስ እናቶች ጋር ተገናኝተው እንዲያወሩ ዕድል ይሰጣል። ሐሳቦችን በመጋራት ስለጡት ማጥባት ከእርስ በርሳቸውና ከጡት ማጥባት አቻ አማካሪዎች ይማማራሉ። ክለቡ ልይ ፕሮግራሞችንና እንቅስቃሴዎችን በማቅረብ እናቶች ፋታ እንድሉ፥ እንድዝናኑ እና ከባለሙያዎች እንዲማሩ ዕድል ይሰጧቸዋል። እናቶች ላከናወኑት ስኬታማ ጡት መጥባትሸልማተችንና ስጦታወችን ይቀበላሉ።

የቆንጆ ጅማሮዎች ክለብን ለመቀላቀል አንድ ፎርምን የWIC የስነ-ምግብ ባለሙያህን ጠይቂ ወይም ለሚቀጥለው ስብሰባ ነይ። ለመከታተል አባል መሆን አይጠበቅብሽም። ስብሰባዎቹ በየወሩ በክልኒኮች የሚካሄድና የ WIC ስታፍ የስብሰባውን መርዓ-ግብር በማቅረብ ረገድ ሊተባበረሽ ይችላሉ።

ለተጫማሪ መረጃ በ202-442-9397 በአከባቢሽ ላለው ክሊኒክ ወይም WIC ስታፍ ኤጀንሴ ደውይ።

እናቶች ልጃችሁን ምን እንደሚመግብ መቼ እንደሚትመርጡ

እባክሽን የሚከተሉትን ነገሮች አስተውይ:

- ፍርሞላ የእናት ጡት ወተትን የሚተካ ግን ከእናት ጡት **ያነሰ** ነው።
- **የእናት ጡት ወተት እንደሚያደርገው ፎርሙላ** ልጅሽን ከብርድ፥ የጆር እንፌክሽን፥ ከተቅማጥ እና ኒሞንያ ለመከላከል አያግዝም።
- **የእናት ጡት ወተት እንደሚያደርገው ፎርሙላ** ልጅሽን ከስኳር በሽታ ዓይነት 1፥ ስኳር በሽታ ዓይነት 2 እና ከልጅነት ሉኮሚያ ለመከላከል አያግዝም።
- **የእናት ጡት ወተት እንደሚያደርገው ፎርሙላ** ልጅሽን ከድንገተኛ የጨቅላ ሕፃን ሞት **(SIDS)** ለመከላከል አያግዝም።
- **የእናት ጡት ወተት እንደሚያደርገው ፎርሙላ አህምሮ እንድሰራ የሚያግዙ ነገሮችን የያዘ አይደለም። ጡት የጠቡ ጨቅላ ሕፃናት infants have higher ፎርሙላ ከተመገቡ ሕፃናት በላይ ከፍ ያለ IQ አላቸው።**
- **ጡት ማጥባት ክብደት እንድትቀንሽ ያግዝሻል— ልጅሽን ጡት ብቻ የሚታጠቢ ከሆነ በቀን እስከ 1,000 ታቃጥያለሽ ።**
- **ጡት ማጥባት ከስኳር በሽታ ዓይነት 2፥ ከኦቫሪ ካነሰር ችን የጡት ካንሰር ለመከላከል ያግዝሻል።**
- ፎርሙላን ለመመገብ በዓመት እስከ $1,300.00 ወጪ ያስወጣል። ፎርሙላ ከWIC ካገኘሽ ለተጨማሪ መሆንን አስታውሺ። ወሩ ከማለቁ በፊት ያልቀል። ጡት በሚያጠቡበት ጊዜ እንዲበሉ WIC ተጨማሪ ምግብ ለእናቶች ያቀርባል።

ፎረሙላዎች ጡት ለማስጀመር መሞከሪያ ነው። **የጡት ወተት ለልጅሽ ከሁሉም ወተት በላይ ተመራጭ ነው።** ማናኛውም ነገር ለልጅሽ ከዚያ ከሁልም ከሚበልጠው በታች ነው። ያንቺ ምርጫ ነው። **እባክሽን መማስተዋል ምረጪ።**

የኤድስ ቫይረስ ካለብሽ ወይም አደንዛዥ ዕፆችን የሚትወስጂ ከሆነ ጡት አታጥቢ። ጡት እያጠባሽ እያለ መድኃንት የሚትወስጂ ከሆነ ደህንነታቸውን ሐኪምሽን ጠይቂ።

ሚካል A. ያንግ፣ M.D.፣ F.A.A.P.
ጡት ማጥባት አስተባባሪ፥
የዲሲ የአሜሪካ የእናቶች ሕክምና አካዳሚ ቻርተር
በ3/6/08 ተሻሽሏል

ሁሉንም አባቶች መጥራት !

የጡት ወተት ምን እንዲሆነ ታውቂ ነበር...

- ልጃችሁን ከጆሮ እንፈክሽን፥ ከብርድ፥ ከተቅማጥ፥ ከአስም፥ ከድንገተኛ የጨቅላ ሕፃን ሞት (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)(እና ሌሎች የልጅነት በሽታዎችን እንደሚከላከል?
- ልጃችሁ ጤናማና ጠንካራ ሆኖ እንዲያድግ የሚያስፈልጉትን ንጥሬ ነገሮች ሁሉ እንዳለው?
- የልጃችሁ አእምሮ ማደግ በሚችለው ሙሉ አቅም እንዲያድግ ለማድረግ ትክክለኛ ምግብ እንሆነ?

እና ጡት ማጥባት ደግሞ ማድረግ የሚችለው...

- ነፃ ስለሆነ በዓመት $1,300 እንድትቆጥቡ?
- ልጃችሁን ኑሮ እንድጀምርና ንቁና ፈጣን እንደሚያደርግ?
- በሌሊት ተነስተው ጡጦዎችን ከማዘጋጀት ዕረፍት የሚታደርጉበት ሰፊ ጊዜ ይሰጣችኋል?
- ለእንትዬዋም ጭምር የጤና ጥቅሞች እንዳሉት?

ስለዚህ፥ ምን ታደርጋላችሁ?

- የባሌቤታችሁን ጡት የማጥባት ውሳኔ ደግፉ። ድጋፋችሁ ለውጥን የመጣል!
- ዳያፐርን ለውጡ፥ ሕፃን እንዲያገሳ አድርጉ፥ እንዲረጋጋ ሕፃንን በእቅፍ ያዙ።
- እናት ዕረፍት በሚትወስድበት ጊዜ ሕፃኑን ከራሳችሁ ጋር ይዛችሁ ውጡ ወይም በቤት ውስጥ ስራ አግዙአት።
- ጡት ማጥባት የሚፈጥረውን ፍቅር ተደሰቱበት።
- በወንድን ማናገር ፕሮግራምን በ1-800-MOM-BABY በመጥራት ለሌሎች ወንዶች ስለጡት ማጥባት አውሩ።

ምን የጤና ኢንሹራን ይሰራል?

ነፍሰ ጡር ወይም አዲስ ልጅ ካለሽ የጤና ኢንሹራነስ ማግኘት በጣም ጥሩ ነው።

የጤና ኢንሹራንስ የለሌሽ እንደሆነ፥ የዲሲ መንግስት የጤና እንክብካቤ ሽፋን ሊያቀርብልሽ ሌሎእ ፕሮገራሞች አለው። አብዛኞቹ የዲሲ ነፍሰ ጡር ሴቶች ወይም አዳድስ እናቶች ለጤና ኢንሹራንስ የሚገባቸው ናቸው። ሰነድ ላልተዘጋጀላቸው ለዲሲ ነዋሪዎችም ፕሮግራም ይኖራል።

ለራስሽና ለልጅሽ የጤና ኢንሹራንስ እንዴት ማግኘት እንደሚትችይ ለማወቅ በ202-671-5000 ደውይ። ስለዲሲ ጤናማ ቤተሰብ ይነግሩሻል (አመሪሄልዝ ዲሲ፥ አማሪግሩፕ ዲሲ፥ እና የታመነ የጠና ዕቅድ) እና የዲሲ ጤና እንክብካቤ አሊያንስ። ተመጣጣኝ/አቅምን ያገናዘበ እንክብካቤ አዋጅ (Affordable Care Act (ACA)) ኢንሹንስ ኩባንያዎች ለአጠቃላይ የጡት ማጥባት ድጋፍ እና የምክር አገልግሎት በሰለጠኑ አቅራቢዎች በእርግዝና ጊዜ ወይም ከወሊድ በኋላ ባለው ጊዜ ያለምንም ወጪ መጋራት (ማለትም አብሮ መከፈል የለም) ሽፋን መስጠት አለባቸው።

ነገር ግን ሽፋን መስጠት እንደየዕቅዶቹ ይለያያል። የዲሲ ጤናማ ቤተሰብ ዕቅዶች ከአፐሪል 2014 ጀምሮ የማጥባት አገልግሎቶች ሽፋን ከወሊድ በኋላ እስከ 60 ቃናት ሽፋን ይሰጣል።

አገልግሎቶቹ የሚያካትቱት:

#1. በሐኪም፥ በነርስ ባለሙያ፥ በሐዋላጅ ነርስ ወይም ዕውቀና ባለው የማጥባት አማካሪ የሚቀርቡ የማጥባት ምክክር ትምህርት እና ድጋፍ ።

የተወሰኑ ጥቆማዎች እንዚህ ናቸው።

- የጤና ሽፋን ዕቅድ ከመምረጥ በፊት የጤና ዕቅድሽ ምን ዓይነት የጡት ማጥባት አገልግሎቶችን እንደሚሽፍን ጠይቂ።
- ለምን እንደሚከፍሉ ለማወቅ የጤና ዕቅድ አባል አገልግሎቶችን ይደውሉለት።
- በብሮአቸው የጡት ማጥባት ባለሙያ ካለቸው ሐኪምሽን ጠይቂ።
  ካላሆነ፥ ለሪፈር መጠያቅ ትችያለሽ።
- እገዛ ከፈለግሽ በዚህ መመሪያ የተዘረዘሩትን ምንጮች ጋር ደውይ።

ጡት ማለብና የጤና ኢንሹራንስ

#2. የጤና ዕቅዶች ለጡት ማለብ ሊከፍሉ ይችላሉ።

ልጅሽን ትተሽ ተመልሰሽ ወደ ስራ ወይም ወደ ትምህርት ቤት ለመሄድ በምትፈሊግበት ጊዜ ጡት ማለብ በጣም ጠቃሚ ነው። ነገር ግን፥ ለእነዚህ ምክንያቶች እንዳንድ የጤና ዕቅዶች ጡት ለማለብ አይከፍሉም።

የዲሲ ጡት ማጥባት ጥምረት ዲሲ አከባቢ ያሉት የጤና ዕቅዶች ለጡት ማለብ እንዲከፍሉ ለማበረታታት በትጋት እየሰራ ነው። እስከዚያ ድረስ፥ የተወሰኑ ይቆማዎች እነዚህ ናቸው።

ጥያቄዎችን ጠይቂ፥

- ለአግልግሎት አባላት ደውይ እና ጡት የማለብ ደንቦችን ጠይቂ።
- ጡት ለማለብ ፕርስክርብሽን እንዲፅፍ ሐክምሽን ጠይቂ
- ከኦገስት 1፥ 2012 ጀምሮ ተመጣጣኝ/አቅምን ያገናዘበ የጤና እንክብካቤ በአባት ቅድሜ አያት ያልገቡ የግል የጤና ኢንሹራንስ ዕቅዶች ያለምንም ወጪ መጋራት (ማለት አብሮ መክፈል በሌለበት) የጡት ማጥባት ቁሳቁስ ክራይ ወጪ እንሽፍን ይጠይቃል።

የጤና ዕቅዶች ለጡት ማለብ ምናልባት መክፈል የሚችሉት፥

- እናትዬዋ ወይም ሕፃን ሕክምና የሚፈልጉ ከሆነ።
- ሕፃን ልጅ የጡት ወተት ብቻ የሚጠባ ከሆነ።
- እናትዬዋ ከሕክምና ከወጣችም በኋላ ሕፃኑ ሆስፐታል ውስጥ ከቀረ።

የግል ኢንሹራነስ ያለሽ እንደሆነ፥ መሰራት ያለባቸው የወረቀት ስራዎች ይኖራሉ፥

- የከፈልሽውን ገንዘብ መልሰሽ ለማግኘት ለኢንሹራንስ ኩባንያው ማመልከቻ ማስገባት ሊያስፈልግሽ ይችላል።
- የጡት ማለብ ደረሰኝሽን አስቀምጪ። እንዳንድ የጤና ዕቅዶች ለሁሉም ወይም በከፊል መልሰው ሊከፍሉሽ ይችላሉ።

ከአፐሪል 1 2014 ጀምሮ በሕክምና አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ የወረዳው/ድሰትሪከቱ የጤና ፕሮግራም ዕድሜያቸው ከ 0 እስከ 11 ወራት የሆኑ ጫቅላ ሕፃናት ላላቸው እናቶች የጡት ባለብንና ማጥባት ቀሳቁስ አቅርቦቶችን "በቋሚ የሕክምና መሳሪያነት" ይሸፍናል። እንደ በስራ መቀጠር ባሉት ምክንያቶች ልጇን ጡት ማጠብ እየፈለገች ግን ከተለይች የግል ኤሌክትሪካል ጡት ማለቢያ ለእናቶች ሊቀርብ ይችላል። እንደዚሁም ጡት ብቻ የሚያጠቡና ወዴ ስራ ወይም ትምህርት ቤት የሚመለሱት ወይም ለሕክምና የሚያስፈልግ

የWIC ደንበኞች ነፃ የኤሌክትሪክ ማለቢያ በWIC በኩል መውሰድ ይችላሉ።

ጡት ማለቢያን መምረጥ

ብዙ ዓይነት ጡት ማለቢያዎች አሉ። ጥሩ የምርጫ ውጥጥ፥ ፍላጎቶችሽን የሚያሟሉ ምርጫ እንዲታደርጊ ይረደሽ ዘንድ የጡት ማጥባት ባለሙያን አማክሪው።

መላቢያውን ከመምረጥሽ በፊት፥ ማስታወስ ያለብሽ:

- በትክክለኛው መንገድ፥ በቂ የሆነ የጡት ወተት ለልጅሽ ለመዘጋጀት ጡት ማለቢያ አይፈለግም።
- በቂ የሆነ ወተት እንዲያገኝ ከሁሉም ተመረጭ መንገድ በዙውን ጊዜ ሕፃኑን ከጡት ማጥባት ነው።
- በትክክል ስራ ላይ ካልዋለ፥ ጡት ማለቢያ የወተት አቅርቦት እንድቀንስ ማድረግ ይችላል።
- ኢንፌክሽን ሊያስከትል ወይም ስብራት ወይም የወለቀ አካል ሊኖረው ስለሚችል ሌሎች የተጠቀሙትን ጡት ማለቢያ አትጠቀሚ።
- እንዴት መጠቀም እንደሚቻል ለማወቅና ለጡት ማለቢያሽ ጥንቃቄ ለማድረግ የአምራቾቹን መመሪያ አንብቢ።
- ጡት ማለቢያ በሚትጠቀሚበት ጊዜ ጡትሽ የሚያምሽ፥ የሚደማ ወይም ሌሎች ያልተለመዱ ምልክቶችን የሚያሳይ ከሆነ፥ መጠቀሙን አቁሚና አስፈላጊ ከሆነ ከሕክምና ባለሙያዎች ጋር የሚሰራ የማጥባት ባለሙያን አነጋግሪ።

የተለያዩ የጡት ማለቢያ ዓይነቶችና ጥቅማቸው

በእጅ ማለብ ማብራርያ

የበለጠውጥ የማለብ ዘዴ በክንድሽ ሊጣበቅ የሚችለው ነው! በአስቸኳይ ጊዜ የጡት ወተት ለማግኘት እጅሽን መጠቀም ውጤታማ፥ ቀላልና ጤቃሚ ነው። አንዳንድ እናቶች በእጅ ማለብን ይመርጣሉ። እንዴት በእጅ ማለብ እንሚቻል መመሪያ ከፈለግሽ በዚህ ልንክ ገብተሽ ይንን ቪድዮ ተመልከቺ: https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html

- በደንብ በመሙላት ለልጅ ጡትን ተጠግቶና በደንብ ጎርሶ እንዲጠባ ጡቶችን ለመቀነስ
- ለአጭር ጊዜ እናትና ልጅ አብሮ መሆን የማይችሉ ከሆነ
- በአስቸኳይ ጊዜና ሌሎች ባለቢያ ዓይነቶች የሌሉ ከሆነ

ማኑዋል/በእጅ ማለብ

- በደንብ በመሙላት ለልጅ ጡትን ተጠግቶና በደንብ ጎርሶ እንዲጠባ ጡቶችን ለመቀነስ
- የጡት ጫፉ ጠፍጣፋ የሆነ ወይም የተጣመመ ከሆነ ሕፃን እንዲይዝ ለማድረግ
- ለአጭር ጊዜ እናትና ልጅ አብሮ መሆን የማይችሉ ከሆነ
- በአስቸኳይ ጊዜና ሌሎች ባለቢያ ዓይነቶች የሌሉ ከሆነ

በግል የሚጠቅም ኤሌክትሪክ ማለቢያ

- እናት ለስራ ወይም ለትምህርት ቤት ምክንያት ከልጇ ርቃ ለ 4ሰዓታት ወይም ከዚያ በላይ ለ አንድ ቀን ሲትቆይ
- እናትና ልጅ የመመገብ ችግር ካለባቸውና በማጥባት ባለሙያ እንክብካቤ ውስጥ ከሆኑ
- እናት የወተት አቅርቦትን ማሳደግ የሚትፈልግ ከሆነ
- ከተቋረጠ በኋላ እናት የወተት አቅርቦትን እንደገና እንዲያድግ ማድረግ የሚትፈልግ ከሆነ

የሆስፒታል ደረጃ ያለው ማለቢያ

- ሕፃኑ ጊዜው ሳይደርስ ከመወለዱ የተነሳና በሆስፒታል ክትትል ወይም በሌሎች ምክንያቶች እናቶች ለረጅም ጊዜ የሚለያዩ ከሆነ
- ከባድ ጡት የማጥባት ችግሮች ካሉ ወይም ሕክምና ፍላጎት ከሕክምና ባለሙያዎች ጋር የሚሰራ የማጥባት ባለሙያ ድጋፍ የሚፈልግ ሲሆን

ሞርቶን፥ ጃኔ። "የጡት ወተትን በእጅ ማዘጋጀት።" የጡት ወተትን በእጅ ማዘጋጀት| አድስ የሚወለዱ ሕፃንን መንከባከብ| ስታንፎርድ ሜዲስን፥ ስታንፎርድ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታለ | www.med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html.

ወደ ትምህርት ቤት ስራ የመመለሻ ጊዜ

ጡት የሚያጠቡ እናቶችን የሚደግፉ የህፃናት ማቆያ ወይም መዋለ ሕፃናት ማዕከልን ለይ (በአንዳንድ አከባቢዎች ለልጆች እንክብካቤ ረጅም ተራ መጠበቅ ይኖራልና ቶሎ ጀምሪ እንዲያውም ልጁ ከመወለዱ በፊት ሁሉ)

10 - 14 ቀናት አስቀድሞ:

- ጡጦ መስጠት ጀምሪ (የጡት ወተት ካለው ሕፃኑ በተሻለ ደረጃ ይወስዳል እንደዚሁም ከእናት ሌላ ሰው ቢሰጠው)። እናትዬዋ ልጁ በ6 ወራት ዕድሜ ከመድረሱ በፊት ወዴ ትምህርት ቤት/ስራ የሚትሄድ ከሆነ ጡጦ እንቢ እነዳይል ማለማመዱ ከ4 እና 6 ዕድሜ እያለ መጀመር አለበት።
- እናትዬዋ ጡት የሚታልብነት ከሆነ፥ ማለቢያውን መጠቀም መጀመር፥ ጧት ከመጥባቱ በፊት ወይም ሕፃኑ ከአንዱ ጡት ከወሰደ። ለበለጠ መረጃ "ለስኬታማ ጡት ማለብ ጥቆማዎች" የሚለውን እይ።
- ስራ ቦታ ካለሽ ለማለብ ለግል የተዘጋጀ ቦታ ቀጣሪውን ጠይቂው። ከ3-4 ሳዓታት ልዩነት ለማለብ አቅጅ።
- ለማለብ ቀላል የሚሆኑልሽን ከላይ ፋታ ያሉትን አላባሾች ለትምህርት ቤት/ስራ የሚሆኑትን ልብሶች አስቢበት።

7 - 10 ቀናት አስቀድሞ:

- ቢያንስ የአንድ መመገቢያ ክፍለ ጊዜን የሚጨምር ሕፃኑን ለአጭር ጊዜ ሕፃናት ማቆያ ጋር ተይው።
- በትምህርት ቤት/በስራ ቦታ የማታልቢ ከሆነ ሰውነትሽ እንዲለምደው በየሶስት ቀናት ልዮነት አንድ ጊዜ የሚሰጠውን እያዘጋጀሽ ማስቀመጥ ጀምሪ። በትምህርት ቤት/በስራ ቦታ እያለሽ የሚጠባውን መጠን ብቻ አስቀምጪ።

ከአንድ ምሽት አስቀድሞ:

- የዳያፐሩን ቦርሳ፥ ምሳ፥ ጤነኛ መክሰስ/ማቆያ ለራስሽ እና የወተት ማከማቻ ዕቃን ጨምር ማለቢያ አዘጋጂ።
- ለሚቀጥለው ምሽት እራት አቅጂና ማን እንደሚያበስል ከባሌበትሽ ጋር ወስኚ።

የመጀመሪያው ጧት:

- ተጨማሪ 30-60 ደቂቃዎችን ለመልበስ፥ ልጅሽን ለመመገብ እና ለሁለት ሰዎች ለማሰናዳት መድቢ።

ሁሌም ጧት ጧት:

- ከመውጣትሽ በፊት ልጅሽን የሚትመግቢበትን በቂ ሰዓት መድቢ።
- እራትን ጀሚሪ ወይም ከማቀዘቀዣ ውስጥ ቅዝቃዜውን ማላቀቅ ጀሚሪ።

ወደ ቤት ስትመጪ:

- ከልጅሽ ጋር ፋታ ብለሽ ተቀመጪ!!

ከ#5 የቅድሚያ ለልጆች ተከታታይ (Babies First Series) ዘለርንግ ከርቭ ኦፍ ወይንጋርት ዲዛይን 1997 በ ሚካል ያንግ M.D., FAAP 9/1997 በ6/99 ፈቃድ እንደገና የተሻሻለ ነው።

©2019 D.C. Breastfeeding Coalition | www.dcbfc.org

ጥቆማዎች ለስኬታማ ጡት ማለብ

- በየቀኑ ተመሳሳይ በሆኑ ጊዜ ይታለብ።
- ከሕፃን ልጅሽ የምትርቂ ከሆነ፥ ልጅሽ ብዙውን ጊዜ በሚወስድበት ላይ አድርጊው።
- ፋታ ያለ አከባቢ፥ በጥሩ ስሜት መጭመቅና በእርጋታ ጡትን ማሸት የወተት ፈስተን ያሻሽላል። ወዴ ልጅሽ ፎቶ ማየትም ሊረዳ ይችላል!
- በአንድ ጊዜ አንድን ጡት ካለብሽ፥ የምታገኚውን የወተት መጠን እንዲጨምር ለማድረግ በማለቢያ ጊዜ ማለቢያውን በሁለቱም ጡቶች መካከል ወደ ፊትና ወደኋላ እያመላለስሽ እለቢ።
- በመጀመሪያ ጥቂት ሙከራዎች በቂ ወተት ካላገኘሽ አታቋርጪ። በመደበኛነት ማለቡን ከቀጠልሽበት፥ ብዙ ጊዜ ከአንድ እስከ ሁለት ሳምንታት ጊዜ ውስጥ በቂ የሆነ የወተት ምርት ታገኛለሽ።
- ብክነትን ለመቀነስ ብዙ ጊዙ ልጅሽ ለአንዴ ተጠቅሞ መጨረስ በሚችለው ዕቃ አከማቺ።
- ወተት በብርጭቆ ወይም በጠንካራ የሕፃን ፕላስትክ ጡጦ ማከማቸት ይቻላል። ጡጦዎችን በቀናት፥ በተወሰደበት ጊዜ እና ማንኛውም ባልተለመደ ምግብ ወይም የተወሰደ መድኃኒት ለይተሽ ሰይሚ። ፖሊቴልን ምርት ባላቸው ዕቃ ውስጥ አታከማቺ።
- ወተት በቀዝቃዛ የማቀዝቀዣ ክፍል ውስጥ መቀመጥ አለበት ወይም በበረዶ ውስጥ ሲቀመጥ (ከበሩ ራቅ ያለ ቦታ ላይ) መሆን አለበት። ወተትን ለምን ያህል ጊዜ ማስቀመጥ እነደሚቻል ለማወቅ ቻርቱን በሚቀጥለው ገፅ ላይ ተመልከቺ። የጡት ወተት በተለምዶ በዕቃ ውስጥ ከሆነ ይጠላልና፥ እንደገና ለማቀላቀል ነቅንቂው።
- የጡት ወተቱን ጡጦውን በሙቅ ውሃ ውስጥ በማድረድ አምቂው። በሚፈላ ውሃ ወይም በማይክሮወቭ ውስጥ አታሙቂው፤ ይህ ልጅሽን ሊያቃጥልም ይችላል የጡት ወተቱንም የጠና ጥቅሞችንም እንዲቀንስ ማድረግ ይችላል።
- ልጅሽ ወተትን በጡጦ መውሰድ ላይፈልግ ይችላል። አዲስ የተወለደው ልጅ መጠን፥ ቀስ በቀስ የሚያወርደውን እና ሌላ የሚያጠባ ሰው መጠቀም ቀላል ያደርገዋል። በሕፃኑ ዕድሜ ላይ በመመስረት፥ ኩባያ ወይም በማንኪያ መመገብ የበለጠ ተቀባይነት አለው። ትዕግስት ይኑርሽ! **እገዛ ከፈለግሽ፥ እባክሽን በርሶረሶቹ ውስጥ ከዘረዘሩት ውስጥ ለአንዳቸው ደውይ**

የእናት ወተት ማከማቸት እና አያያዝ

ለጤንነተሽ፥ ሙሉ ጊዜውን የጨረሰ ሕፃን

የማከማቻ ቦታ	**ሙቀት (° F)**	**ሊቆይ የሚችል ከፍተኛ ጊዜ**	**አስተያየቶች**
የቤቱ ሙቀት	60-85	4 ሰዓታት	• 6-8 ሰዓታት በጣም ንፁህ በሆነ ሁኔታ ውስጥ ተቀባይነት አለው • ለመጠቀም የታቀደ ካልሆነ በተቻለ መጠን ቶሎ ብሎ ማቀዝቀዝ ወይም በረዶ ውስጥ ማድረግ ይመረጣል
በበረዶ ማቀፊያ (Ice Packs) ያውስጥ የቀዘቀዘ	59	12 ሰዓታት	• የተወሰነ ማስረጃ ይኖራል
ማቀዝቀዣ	~39.2	4 ቀናት	• 5-8 ቀናት በጣም ንፁህ በሆነ ሁኔታ ውስጥ ተቀባይነት አለው
ማቀዝቀዣ	<24.8	6 ወራት	• 12 ወራት ተቀባይነተ አለው • በተደጋጋሚ ማቀዝቀዣው በሚከፈትበት እንደገና እንዳይሞቅ ለመከላከል በማቀዝቀዣው ጀርባ በኩል ማስቀመጥ • እራሳቸውን ከእንደገና ከሚያሞቁት ማቀዝቀዣ ግርግዳ አርቀሽ አስቀሚጪ። • ብክሌትን ለመከላከል መያዣው በደንብ መከደን አለበት

መረጃው የተሻሻለው ከABM ኪሊኒካል ፕሮቶኮል #8 ነው: የሰው ልጅ ወተት ስለ ማከማቸት መረጃ ሙሉ ጊዜያቸውን ጨርሰው ለተወለዱ ጨቅላ ሕፃናት ለቤት ውስጥ አገልግሎት፥ በ2017 የተሻሻለ

- አንዴ በቀዘቀዘው ወይም በረዶ በሆነው ወተት ላይ ትኩስ የታለበ/አድስ ወተት በጭራሽ አትጨሚሪ። ከሌላ ከቀዘቀዘ ወተት ጋር ለመጨመር እስከሚቀዘቅዝበት ጊዜ ጠብቂ።
- ልጅሽ ወተትን ለብ ያለ/በሰውነት ሙቀት መጠን የሚመርጥ ከሆነ፥ ለብባለ ውሃ ውስጥ ለ20 ደቂቃ ማስቀመጥ ተመራጭ ይሆናል።
- መጀመሪያ ከቀዘቀዘ በኋላ ለ24 ከእንደገና በመደበኛ የሙቀት መጠን ሟሟውን ከ 2 ሰዓታት በላይ እዛ ውስጥ አትተይው።
- የሟሟውን ወተት በአሁኑ ማቀዝቀዝ ምክረ ሐሰብ መቅረብ ስለመይቻል ይህንን መስወገድ ተመራጭ ይሆናል።

የሚቀልጥ፣ የረጋ የሰው ወተት

በአጠቃላይ ዶክተርሽ/የማጥባት ባለሙያ ሌላ ነገር እንድታደርጊ ካልነገረሽ በስተቀር መጀመርያ የቆየውን የረጋ ወተት መጠቀም የበለጠ ነው፡፡

የረጋ ወተት ለማቅለጥ 3 መንገዶች አሉ:

- ወተት የሚጠራቀምበት ቦርሳ/ጠርሙስ ወተቱ ፈሳሽ እስከሚሆንበት ጊዜ ድረስ ማቀዝቀዣ ውስጥ አስቀምጪ (ማሳሰቢያ፡ ይህ ዘዴ ብዙ ፋት በሚሟሟበት ጊዜ እንዳይጠፋ ነው)።
- ወተት የያዘውን ጠርሙስ/ዕቃ በሚፈሰው ቀዝቃዛ ውሃ ስር አስቀምጪ።
- ወተት የያዘውን ጠርሙስ/ዕቃ ለብ ያለ ውሃ በያዘ ዕቃ ውስጥ አስቀምጪ።

የወተቱ ይዜት የሚለያየው በሚቀልጥበት ጊዜ ነው።
ወተት እንዴ በሙሉ ከቀለጠ፥ እንዲቀላቀል ቀስ ብለሽ መነቅነቅ።

አትነቅንቂው።

*****የሰው ልጅን ወተት ጭራሽ በማይክሮወብ እንዳይሆን*****

የጡት ማለቢያ ቁሳቁሶችሽን እንዴት በንፅህና መያዝ እንደሚቻል

ማለቢያሽንና የማለቢያውን አካላት በንፅህና መያዝ በጠም አስፈላጊ ነው ምክንያቱም ጀርሞች በጡት ወተት ውስጥ ቶሎ ያድጋሉ ወይም የጡት ወተት ይዘቀጣል። እነዚህን ደረጃዎች መከተል ብክለትን ለመከላከል ለማገዝ የሚችልና ሕፃንን ከኢንፌክሽን ይከላከላል። ልጅሽ ዕድሜዋ ሳይደርስ የተወለደ ከሆነ ወይም ሌላ የጤና ስጋት ካለበት፥ ለልጅሽ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ እንዴት ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ የጡት ወተት ማለብ የሚቻልበትን ተጨማሪ ምክረ ሐሳብ ያቀርባል።

ሁሌም ከመጠቀም በፊት

- **በሳሙና እና ውሃ እጅሽን ታጠቢ**
- **መለቢያ ቁሳቁሶችን ማፅዳት ፈትሽሽ ገጣጥሚ።** ያንቺ ማስተላለፊያው ቆሻሻ ከሆነ፥ ጣይውና በሌላ ቀይሪው።
- **ንፁህ** ማለቢያ መጫኛ፥ ፓወር ማጥፊያ እና ቆጣሪ መቀነሻው በፀረ-ጀርም የፀዳ መሆን አለበት፥ በተለይ በመጋራት የሚትገለገሉበት ማለቢያ ከሆነ።

ሁሌ ከተጠቀምሽበት በኋላ

- **ወተት በደህንነት አስቀምጪ።** ወተት የሚሰበሰብበትን ጡጦ ክደኝ ወይም ወተት የሚጠራቀሚበትን ዕቃ አሽጊ፥ በቀንና ሰዓት ለይተሽ በመሰየም ወዲያውኑ ማቀዝቀዣ፥ ፍሪጅ፥ በረዶ ቤት ወይም ውስጥ ማድረግ ።
- **ማለቢያ አከባቢ ማፅዳት፥ በተለይ በጋራ የምትገለገሉበት ማለቢያ ከሆነ።** ማለቢያ መጫኛ፥ ፓወር ማጥፊያ እና ቆጣሪ መቀነሻው በፀረ-ጀርም የፀዳ መሆን አለበት፥።
- **ለያዩው የጡት ማለቢያ ትዩቡን ጡትን/የጠት ወተት ጋራ ሊነካካ የሚችለውን ከሌላ ከሁለም አካላቱ ለዩ።**
- **የማለቢያ አካላትን ከጡት/የጡት ወተት ጋር የሚነካካውን ቀሪ ወተትን ለማስወገድ በሚሰው/በወራጅ ውሃ ውስጥ በማድረግ አርጢቢው።** ለማርጠብ አካላቱን መስንክ/ጋንዳ ውስጥ አታድርጊ።
- **ወዲያውኑ ካለብሽ በኋላ ከጡት/የጡት ወተት ጋር ሊነካካ የሚችለውን የማለቢያ አካላት እጠቢ።** ማለቢያሽን ለማፅዳት መጀማሪያ በራሱ በማለቢያው ወይም በእጅ መታጠቢያ ላይ ለማፅዳት ብቻ ማእረግ ትችያለሽ። በሚቀጥለው ገፅ ላይ የተቀመጡትን የማፅዳት ቅደም ተከታሎችን ተከተይ።

©2019 D.C. Breastfeeding Coalition | www.dcbfc.org

ማለቢያ ቁሳቁሶችን በእጅ ማፅዳት

- **የማለቢያውን እንዱን አካል ለሕፃን ልጅ መመገቢያ ቁሳቁስ ብቻ በሚያገለግለው መታጠቢያ ውስጥ አድርጊ።**
- **የማለቢያውን አካል ቀጥታ በመታጠቢያ ጋንዳ ውስጥ አታድርጊ!**
- **በመታጠቢያው ውስጥ ሳሙናና የሞቀ ውሃ ጨምሪ።**
- **ለጨቅላ ሕፃኑ ቁሳቁሶች ማጠቢያ ብቻ በሚያገለግለው ብሩሽ ብቻ ቦርሺው ።**
- **ቁሳቁሶቹን ወሃን በሚያሳልፈው/በሚያወርደው ዕቃ ውስጥ ይም በተለየ መታጠቢያ ውስጥ በተጨመረው ንፁህ ውሃ ማራስ አለብሽ።**
- **በጥንቃቄ በንፋስ ላይ አድርቂው.** የማለቢያውን አካላት፥ ማጠቢያውን እና የጡጦ ብሩሽን ጥቅም ላይ ባልዋለ ንፁህ ሳህን ፎጣ ላይ ወይም ከቆሻሻና አቧራ የተጠበቀ ቦታ በወረቀት ፎጣ ላይ አስቀምጪ። ቁሳቁሶቹን በሳህን ማድረቅያ ፎጣ በማሸት ወይም በመጥረግ ለማድረቅ አትጠቀሚ!
- **ማጠቢያውንና የጡጦ ብሩሹን አፅጂ.** በደንብ በማጠብ ከተጠቀምሽ በኋላ በንፋስ ላይ እንድደርቅ አድርጊ። ቢያንስ በጥቅት ቀናት ውስጥ በእጅ ወይም በዕቃ ማጠቢያ ውስጥ እጠቢ።.

በዕቃ ማጠቢያ ውስይ የማለቢያ ቁሳቁሶችሽን ማጡብና ማፅዳት (ምርጫ ነው)

- **የማለቢያውን አካላት በዕቃ ማጠቢያ ውስጥ እጠቢው ዕቃ ማጠቢያው ንፅህና ደህና ከሆነ።** ቁሳቁሶቹን በሚዘጋ ቅርጫት ውስጥ ማስቀመጥ ወይም እንደ መረብ ነገር ባለው የላውንደሪ ቦርሳ ውስጥ ማስቀመጥሽን እርግጠኛ ሁኚ።
- **ሳሙና ጨምሪበት፥ እናም ከተቻለ፥ ሞቀ ውሃ በመጠቀም ማጠቢያውን ማፅዳት ወይም በሙቀት በመጠቀም ማፅዳት (ወይም ቦታውን በፀረ ጀርም ማፅዳት)።**
- **ከማጠቢያው ውስጥ በንፁህ እጆች አንሽ.** ቁሳቁሶች በትክክል ካልደረቁ፥ ቁሳቁሶቹን በንፁህ፥ ጥቅም ላይ ባልዋለ የሳህን ፎጣ ወይም የወረቀት ፎጣ ላይ በማድረግ ከማስቀመጥሽ በፊት በንፋስ ላይ አድርቂ። አሽተሽ ለማድረቅ የሳህን ፎጣ አትጠቀሚ ወይም ለማድረቅ በእጅሽ አትነካኪ።

ከማፅዳት በኋላ

የበለጠ ለመጠበቅ፥ በፀረ-ጀርም ይፅዳ

- **የበለጠ ጀርምን ለማስወገድ፥ ፀረ-ጀርምን ተጠቅሞ የማለቢያውን አካላት፥ ማጠቢያ ዕቃው እና የጡጦ ብሩሽ ከፀዱ በኋላ ቢያንስ በቀን አንድ ጊዜ እንዳይ በከሉ ሳንታይዝ መደረግ አለባቸው።** ቁሳቁሶች ማፅዳት/ሳንታይዝ ማድረግ የሚቻለው ስቲምን፥ የፈላ ውሃን ወይም የሳንታይዝንግ ሰትንግ ያለውንሳህን ማጠቢያ በመጠቀም ነው። ልጅሽ ከ3 ወራት በታች ከሆነ፥ ጊዜው ሳይደርስ የተወለደ ከሆነ ወይም በህመም ምክንያት የበሽታ ምክንያት ደካማ የሆነ የበሽታ መከላከል አቅም ካለው ወይም በሕክምና ላይ ከሆነ በተለየ መልኩ ማፅዳት ጠቃሚ ይሆናል።

ማከማቸት/ማስቀመጥ

- **ደረቅ ነገሮችን እስከሚፈለግ ድረስ በጥንቃቄ አስቀምጪ።** ከመስቀመጥሽ በፊት የታጠበው ማለቢያ፥ የጡጦ ብሩሽን እና ማጠቢያ ዕቃዎችን በአየር ላይ በጥንቃቄ አድርቂ። ጀርሞችና ፋንገስ እንደይራባ ለመከላከል እንዲረዳ ዕቃዎች በደንብ መድረቅ አለበት። ደረቅ ነገሮችን በንፁህና በተጠበቀ ቦታ አስቀምጪ።

ለዝርዝር መመሪያዎች www.cdc.gov/healthywater/hygiene/healthychildcare/infantfeeding.html

ጡት ለማጥባት ምቹ የሆነ አሰሪ/ቀጣሪ መሆን

ጡት ለሚያጠቡት እናቶች የሚያደርጉትን ድጋፍ የሚጨምሩ ቀጣሪዎች/አሰሪዎች ለኩባንያና ለቤተሰብ ጥቅሞች ይኖሯል ያሉት የሚጨመረው፡

- የሰራተኞች ስራ መልቀቅ መቀነስና ልጃቸውን ከወለዱ በኋላ የሰለጠኑ ሰራተኞች መቆየታቸው ይጨምራል
- በጨቅላነት ጡት የጠቡ ሕፃናት በተሰቦች ልጆቻቸው የተሻለ በሽታ የመከላከል አቅም ስላላቸው ቤተሰብ ለእረፍት መውጠታቸው ይቀንሳል
- ጤናማ ጡት የጤባ ጨቅላ ሕፃንን በተመለከተ ዝቅተኛና ያነሰ የጤና እንክብካቤ ወጪ ይኖሯል
- ከፍ ያለ የስራ ውጤታማነት፥ የሰራተኛ እርካታ እና ሞራል
- ከሰራተኞች አከባቢ የተሻለ ታማኝነት
- ሴቶችን ለመቅጠር ተጨማሪ ማበረታቻዎች
- በኅብረተሰቡ ውስይ የተሻለ በጎ ስም

ሰራተኞች ስራንና ጡት ማጥባትን በስኬታማነት ማገናኘት እንዲችሉ ለማረጋገጥ የሚያስፈልጉ ሶስት አስፈላጊ ነገሮች የሚያካትተው፡

ጊዜ፡ ለማለብ በቂ የእረፈት ጊዜ ወይም ማስተካከል የሚቻል የስራ ሰዓታት።

ቦታ፡ የእናት ጡትን ለማዘጋጀት ንፁህ፥ ምቹና የግል የሆነ ቦታ ማዘጋጀት። ለእጅና ማለቢያ ማጠቢያ የሚፈስ ውሃ መኖር አለበት። መታጠቢያ ክፍል ተቀባይነት ያለው አማራጭ አይደለም! በቅርብ ያለው ወይም በሳይት ላይ ያለው የልጆች እንክብካቤ ሰራተኞች በዕረፍት ወይም በምሳ ሰዓት ጡት እንዲያጠቡ ያመቻቻል።

ድጋፍ፡ "ለእናቶች ምቹ የሆነ" የስራ ቦታ ፖሊስን ያዘጋጁ፤ ስለጡት ማጥባት ጥቅሞች ሰራተኞችንን አስተዳደሩን በማስተማር ጡት ማጥባትን በተመለከተ ስላለው አመለካከት መለወጥ። ጡት በማለብ የሚያዘጋጁበት ቦታ ለማቋቋም ፍላጎትን ለማወቅ ዳሰሳ ለማካሄድ ሰራተኞቻችሁ ላይ ጥናት አድረጉ። ጡት ለማጠብ ምቹ የሆነ አሰሪ/ቀጣሪ ለመሆን ይህንን እዩ: www.womenshealth.gov/breastfeeding/employer-solutions/index.php?from=breastfeeding

Breastfeeding Friendly Workplace

ለጡት ማጥባት ምቹ የሆነ የስራ ቦታ

የዲሲና ሜሪላንድ ጡት የማጥባት ጥምረት በድስትርክቱ፥ በሜሪላንድ እና ሴሜናዊ ቨርጂንያ ባሉት የስራ ቦታዎች ሴት ሰራተኞቻቸው ምርጫዋ እስከሆነ ድረስ ለጫቅላ ሕፃኗ የጡት ወተት እንድታቀርብ ለመብታቸው ማበረታታትና መጠበቅ እጅ ለእጅ ተያይዘው ይሰራሉ። ከ"ብዝንስ ኬዝ ለጡት ማጥባት" ከሚባለው ከጤና ንብረቶችና አገልግሎቶች አስተዳደር ሆነ ደርጅት ምስጋና ይግባው እንጂ የስራ ቦታ ሽልማት የተቋቋመው ከድርጅቱ በተገኘው የገንዘብ ድጋፍ በ2010 ነው። እስከ አሁን ድረስ የሚከተሉት ቢዝነሶች አውቅና ተሰጥቷቸዋል:

ትላልቅ ብዝንሶች (500+ ተቀጣሪዎች/ሰራተኛች)

ወርቅ

AOL (2011)

ባልትሞር ከተማ የጤና ማምሪያ (2014)

የካጦልክ እርዳታ አገልግሎቶች (2017)

የልጆች ጤና ጣቢያ/ማዕከል-ሴሜንምሀራብ ክሊኒኮች (2017)

የልጆች ብሔታዊ ሕክምና ማዕከል (2011)

የሸማቾች ፋይናንስ ጥባቃ ቢሮ (2016)

መከላከያ እንፎርሜሽን ስስተምስ ኤጀንሲ ዌልነስ ማዕከል (2017)

መከላከያ ኢንተሊጀንስ ኤጀነሲ (2013)

የትምህርት እና ባህል ጉዳዮች/ዓለም አቀፍ ኢንፎረሜሽናል ፕሮግራም ስቴት ድፓርትመንት (2014)

ኤዱኬር ዲሲ (2016)

ፌር ፋክስ ክፍለ ግዛት መንግስት (2010)

ጆርጅ ታወን ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል (2010)

ጆርጅ ዋሽንግተን ዩኒቨርሲሰቲ (2013)

ታላቋ ባልትሞር ሕክምና ማዕከል (2011)

ቅዱስ መስቀል ሆስፕታል (2012)

ሐዋርድ ክፍለ ግዛት አጠቃላይ ሆስፕታል (2015)

ሐዋርድ ዩኒቨርሲቲ ሆስፕታል (2015)

ጆንስ ሆፕክንስ ቤይቪው ሕክምና ማዕከል (2014)

ጆንስ ሆፕክንስ ምስራቅ ባልትሞር ሕክምና ጊቢ/ካምፓስ (2010)

ካይዘር ፐርማነንት ኦፍ ዘ ሚድ-አትላንትክ ስቴት (2011)

ማሪዮት ኢንተርናሽናል (2016)

ሜድስታር ቅ. ማሪያም ሆስፒታል (2013)

ሜድስተር ዋሽንግተን ሆስፒታል ማዕከል (2012)

ናሳ ጎዳርድ ስፔስ ፍላይት ማዕከል (2012)

ብሔራዊ የጤና ኢንስቲትዩት (2011)

ብሔራዊ የሕዝብ ሬድዮ (2013)

ብሔራዊ የሴክውሪቲ ኤጀንሲ (2012)

ፕሪንስ ጆርጅ ሆስፒታል ማዕከል (2015)

ክዊን ሐኔ ክፍለ ግዛት የጤና መምሪያ (2016)

ሻዲ ግሩቭ አደቨንትስት ሆስፒታል (2012)

Sodexo (2012)

ዩ ኤስ ሰንሰስ ቢሮ (2013)

ዩ ኤስ ግብርና መምሪያ (2012)

ወርቅ (የቀጠለ)

ዩ ኤስ ምግብና መድኃኒት አስተዳደር (2014, 2017)

ዩ ኤስ የግል አስተዳደር ፅ/ቤት (2010)

ዩ ኤስ ትራንስፖርት መምሪያ (2016)

USAID (2016)

የስሲሊ ካውንቲ ዩንዬን ሆስፒታለ (2014)

ሜሪላንድ ባለትሞር ዩኒቨርሲቲ (2010)

ኃይኛው ቸሳፒክ ሕክምና ማዕከል (2013)

ቨርጂኒያ ሆስፒታለ ማዕከል (2015)

ዋልት ሪድ ብሔራዊ ምልታሪ ሕክምና ማዕከል (2012)

ብር

- ሀኔ አሩንደል ካውንቲ የጤና መምሪያ (2010)
- ሀኔ አሩንደል ካውንቲ ሕክምና ማዕከል (2010)
- ባልትሞር ከተማ የጤና ማምሪአ (2011)
- የልጆች ብሐራዊ ሕክምና መዕከል (2010)
- ዲሲ የጤና መምሪያ (2012)
- ጆርጅ ዋሽንግተን ዩንቨራስት (2012)
- Hyatt ሬጅንሲ ቸህሳፒክ ቤይ ሪሶርት (2016)
- ከይሰር ፐርማንነት ኦፍ ዘ ሚድ-አትላንትክ (2010)
- ሲሜን ምህራብ ሆስፐታል (2011)
- ቶውሳን ዩኒቨርሲቲ (2017)
- ባልትሞርን ይጎበኙ (2017)
- ዋሽንግተን አድቨነትስት ሆስፐታል (2011))

ነሐስ

- ካልቨርት ኪሊፍ ኒውክላር ፓወር ፐላንት (2014)

መካከለኛ ብዝነስ (50-500 ተቀጣሪዎች/ሰራተኞች)

ወርቅ

- የአሜርካ ሆብስትሪሽያነስ እና ጋይናኮሎጅስቶች ኮሌጅ (2014)
- BCS, Inc. (2013)
- የልጆች ጤና ማዕከል - Anacostia (2016)
- Choptank ትራነስፖርት (2016)
- የሕዝብ ኪሊንክ፥ Inc. (2011)
- ፍሬደርክ ካውንቲ ባንክ (2016)
- ሆሊ ክሮስ ሆስፐታል ጀርመንታውን (2015)

- ሐዋርደ ክፍለ-ግዛት ጤና መምሪያ (2010)
- ጀምስ ገ ዴቪስ ኮንስትራክሽን (2017)
- ኤም ቲ ኤይር ችልድረን ደንታል አሶሽትስ (2017)
- ነቫል ጤና ኪሊኒክ ፓቲከሰንት ሪቨር (2013)
- PANDORA ጀወለሪ (2016)
- ፕሮተሁስ ተክኖሎጂስ (2016)
- የተባበሩት ሕክምና ማዕከል (2015)
- የተባበሩት ተራፐሰትስ (2014)
- በሜሪላንድ ዩኒቨርሲሰቲ የሕክምና ትምህርት አንስተስኦሎጆ ዲፓርትመነት (2017)

<u>ብር</u>

- ቦልተን ፓረትነርስ Inc. (2017)
- ማዕከላዊ ልዩ ትምህርት ቤት (2012)
- ቺዙክ አሙኖ ኮንግርገሽን እና ትምህርት ቤቶች (2017)
- ሔድመንድ ቡርክ ትምህርት ቤት| (2017)
- ፍሬደርክ ክፍለ-ግዛት ማህበራዊ አገልግሎቶች መምሪያ (2016)
- ጋሬት ክፍለ ግዛት ጤና መምሪያ (2017)
- የሞንትጎምሪ ክፍለ ግዛት የመኖሪያ ቤት ዕድሎች ኮሚሽን (2014)

<u>ነሐስ</u>

- ፕሮግሬሽንስ ሳሎን ስፓ ስቶር (2014)
- የሜሪላንድ የሕዝብ ቴሌቭዥን (2012)
- ስፔስ ቴለተስኮፕ ሳይንስ ኢንስትትዩት (2012)

<u>አነስተኛ ብዝነሶች (እስከ 50 ተቀጣሪዎች/ሰራተኞች)</u>

<u>ወርቅ</u>

- 3 ሲግማ ሶፍትወር (2015)
- የእናቶችና ሕፃናት ጤና ፕሮግራም ማህበር (2017)
- ቅድሚያ ልጆች ፐዲያትሪክስ (2016)
- ሂሮሉሽን ኦራል ቀዶ ሕክምና (2016)
- iHire, LLC (2016)
- KAI ሪሰርች, Inc.(2017)
- የሊትረሲ ላብ (2017)

- የMD ጤናና የአህምሮ ንፅህና ማምሪያ (2015)
- ሜሪላንድ WIC ማሰልጠኛ ማዕከል (2015)
- ሞዛይክ ፓወር (2014)
- ሶፍትና ኮዚ ሕፃን (2013)
- ሱሚት በሃታን፥ MD, LLC (2017)
- ትራስትፋይ (2017)

ብር

- የትምህርት ቤቶችና የሕዝብ ጤና ፕሮግራሞች ማህበር (2017)
- AFI ስልቨር ትያትር (2012)
- ቡሽ አድቫንስድ ቨተርነሪ ኢመጅንግ (2016)
- ኮርንሮውስና ኩባንያ (2014)
- Kivvit (2017)
- ስተራውዝሞር (2012)
- አልትሜት ኢሜጅ ስፓ (2015)

ልዩ ምስጋናዎች

ጡት ለሚያጠቡት ቤተሰቦች ልዩ የሆነ ምቹ የስራ አከባቢ እንድኖር በማድረግ ውስጥ ቀጣይ የሆነ ጥረት በማድረጋቸው

- ባልትሞር ከተማ ጤና መምሪያ (2014)
- ሸዲ ግሮቭ ኣደቨንትስት ሆስፒታል (2013)
- የሜሪላንድ ባልትሞር ዩኒቨርሲሰቲ (2013, 2017)
- የዩ ኤ ስ ግብርና መምሪያ (2013)
- ዋልተር ሪድ ብሔራዊ ሕክምና ማዕከል (2013)

Breastfeeding-Friendly Healthcare Provider

ለጡት ማጥባት ምቹ የሆነ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ

ትላልቅ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች (30+ተቀጣሪዎች/ሰራተኞች)

ወርቅ

- አናፖሊስ ፐዲያትሪክስ (2016)
- የልጆች ጤና ማዕከል -ሴሜናዊ-ምህራብ ኪሊኒኮች (2017)
- የልጆች ጤና ማዕከል በልጆቹ ሀገር (2014)
- የተስፋ ሕዝብ የበተሰብ ጤና እና ማዋለጃ ማዕከል (2014)

መካከለኛ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች (15-30 ተቀጣሪዎች/ሰራተኞች)

ወርቅ

- የልጆች ጤና ማዕከል - Anacostia (2016)
- ግሪንስፐሪንግ ፐዲያትሪክስ አሶሽትስ (2014)
- የሜድስታር አዋላጆች (2014)

አነስተኛ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች (እስከ 15 ተቀጣሪዎች/ሰራተኞች)

ወርቅ

- ልጆች ቅድሚያ ፐዲያትሪክስ (2016)
- ሂቮሉሽን ኦራል ቀዶ ጥገና ሕክምና (2016)
- ሂርሽ ፐዲያትሪክስ (2016)
- ጆንስ ሆፕኪንስ ቤይቭው ሐኪምና ማዕከል OB/GYN (2017)
- ላውራ ሊበርማን፥ MD፥ PA እናመሊሳ ሌቪን፥ MD (2017)

©2019 D.C. Breastfeeding Coalition | www.dcbfc.org

ለሕፃን ምቹ ሆስፒታል እና ማዋለጃ ማዕከላት

ለሕፃን ምቹ የሆነ ሆስፒታል እንቅስቃሴ (BFHI) በዓለም አቀፍ ፕሮግራም ዓለም የጤና ድርጅት (WHO) እና በተባበሩት መንግስታት የሕፃናት ድርጅት (UNICEF) ስፖንሰር የተደረገና የተሻለ ጡት ማጥባት ድጋፍ ለሚያቀርቡ ሆስፒታሎችና ማዋለጃ ማዕከላት የዕውቅና ምስክር ወረቀት ይሰጣል። ለሕፃን ምቹ ሆኖ ለመመረጥ፥ ሆስፒታሎች የተሳኩ ጡት የማጥባት አስር ደረጃዎችን ማሟላትና ተከታታይ የግምገማ ሂዴቶችን ማካሄድ አለበት። አስሩ ደረጃዎች እነዚህ ናቸው:

1. የተፃፈ የጡት ማጥባት ፖሊሲ አዘጋጅቶ በየጊዜው ለሁሉም የጤና እንክብካቤ ሰራተኞች ማድረስ።
2. ፖሊሲውን ለመተግበር ለሚአስፈልጉ ክህሎቶች እንዲያዳብሩ ሁሊንም የጤና እንክብካቤ ሰረታኞችን ማሰልጠን።
3. ስለ ጡት ማጥባት ጥቅሞችንና ማስተዳደርን ለነፍሰ ጡር ሁሉም ይነገራቸው።
4. እናቶች እንደወለዱ በአንድ ሰዓት ውስጥ ጡት ማጥባት እነድጀመሩ ማገዝ።
5. እናቶች እንዴት ጡት እንደሚያጠቡ እና ከጫቅላ ልጃቸው ብለዩም እንኳን እንዴት ጡቱን ማስቀጠል እነደሚቻል መሳየት።
6. በሕክምና ካልተመከረ በስተቀር ከጡት ወተት ውጪ የሚበላና የሚጠታ ነገር አትስጡ።
7. “አብሮ በአንድ ክፍል” ተለማመዱ-- በቀን ለ24 ሰዓታት እናቶችና ሕፃናት አብሮ እንዲሆኑ መፊቀድ።
8. ያልተገደበ ጡት ማጥባትን ማበረታታት።
9. ጡት ለሚጠቡ ጨቅላ ሕፃናት የእንጀራ ልጅ ጡት ወይም ሰው ሰራሽ ጡጦ ጫፍ አትስጡ።
10. ጡት ማጥባት የሚደግፉ ቡድኖች እንድቋቋሙ ማድረግና እናቶች ከሆስፒታል ወይም ከኪሊኒክ እንደወጡ ወዴ እነሱ መምራት።

የሚከተሉት የዲሲ ሆስፒታሎች እንዴ ለሕፃናት ምቹ የሆኑ ተመርጧል:

ሜድስታር ጆረጅታዎን ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል
ሜድስታር ዋሽንግተን ሆስፒታል ማዕከል

የሚከተሉት የዲሲ ሆሰፒታሎች እንዴ ለሕሻን ምቹ ሆኖ ለመመረጥ የማመልከቻ ደብዳቤ አስገብተው መመረጣቸውን እየተጠባበቁ ናቸው:

የተስፋ ሕዝብ የቤተሰብ ጤናና ማዋለጃ ማዕከል
ሐዋርድ ዩኒቨርሲቲ ሆስፒታል።

ማስታወቂያ መጠየቂያ ፎርም

በሚቀጥለው በዲሲ ጡት ማጥባት ጥምረት የሚዘጋጀውን የዲሲ ጡት ማጥባት መመሪያ መሳሪያ ማዘጋጀት ውስጥ ንግድዎን ያስተዋውቁ።

የእኛ መመሪያ መሳሪያ የዋሽንግተን ዲሲ ቤተሰቦች የሚፈልጉትን የጡት ማጥባት ድጋፍ እንዲያገኙ ለማገዝ የጡት ማጥባት መረጃዎችን፥ አገልግሎቶችንና አቅራቢዎችን ይአረዝራል።

ከ40,000 በላይ የሚሆኑ የመመሪያችን ኮፒዎች በዋሽንግተን ዲሰ ውስጥ ለሚገኙት ቤተሰቦችና ባለሙያዎች በነፃ ታድሏል።

የብዝነስ ካርድ መጠን	$75 ለሁለት ዓመት
ግማሽ ገፅ	$150 ለሁለት ዓመት
ሙሉ ገፅ	$300 ለሁለት ዓመት

ተጫማሪ መረጃ እባክዎትን በresourceguide@dcbfc.org ያግኙ።

ቼኩን ተከፋይ የሚያደርጉት ለ:

ዲሲ ጡት ማጥባት ጥምረት እና ለ ፖ ሳ ቁ 29214, WDC 20017 ይላኩ።

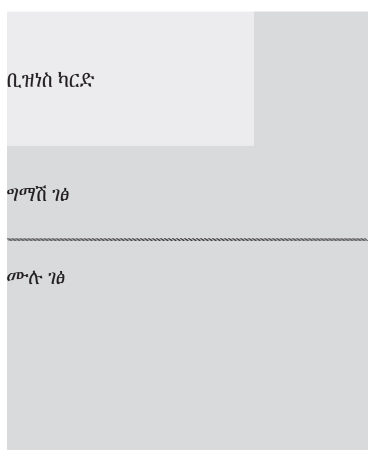
የብዝነስ ካርድ መጠን በግምት. 2”x 3 1/2”

ግማሽ ገፅ ማስታወቂያ በግምት 3 1/8” x 4 ½”

ሙሉ ገፅ ማስታወቂያ በግምት 6 ¼” x 4 ½”

*ካሜራ ዝግጁ የሆነ ግራፍክስ ዲጂታል ሚዲያ እንመርጣልን ። ሁሉም ማስታወቂያዎች ለዕትሜት እስከመጨረሻው በተዘጋጀ ዶኩሜንት ውስጥ ፐስት መደረግ አለባቸው።

**በዲሲ ጡት ማጥባት ጥምረት በተቋቋሜ መመሪያ መሰረት ማናኛእንም ማስታወቂያ ለመቀበልም ሆነ ለማስወገድ መብት አለው።



ፖ ሳ ቁ 29214, ዋሽንግተን ዲሲ 20017

www.dcbfc.org

ስልክ፡ 202-470-2732

ኢሜይል፡ info@dcbfc.org